COMO EVITAR PREOCUPAÇÕES E COMEÇAR A VIVER

MAIS DE 15 MILHÕES DE EXEMPLARES VENDIDOS

37ª edição
brasileira, revista

ESTE LIVRO PODE MODIFICAR TODO O CURSO DE SUA VIDA

1. Mostrando como eliminar o hábito da preocupação
2. Ensinando atitudes mentais que lhe trarão autoconfiança e felicidade

Companhia Editora Nacional

DALE CARNEGIE

Autor de COMO FAZER AMIGOS & INFLUENCIAR PESSOAS

DEZ COISAS QUE ESTE LIVRO FARÁ POR VOCÊ

1. Oferecer-lhe um número de práticas e experimentadas fórmulas para resolver situações difíceis.

2. Mostrar-lhe um processo para eliminar imediatamente cinqüenta por cento de suas preocupações profissionais.

3. Indicar-lhe sete maneiras de cultivar uma atitude mental que lhe trará paz e felicidade.

4. Mostrar-lhe de que modo diminuir as preocupações financeiras.

5. Explicar-lhe uma regra que banirá muitas de suas habituais preocupações.

6. Dizer-lhe como aproveitar as críticas em seu benefício.

7. Mostrar-lhe como impedir a fadiga e conservar a energia e o ânimo.

8. Apontar-lhe quatro hábitos de trabalho que o ajudarão a evitar a fadiga e a preocupação.

9. Mostrar-lhe como acrescentar uma hora à sua vida diária.

10. Ajudar-lhe a evitar os problemas emocionais.

ISBN 85-04-00485-6

AL0117-6

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Carnegie, Dale, 1888-1955.
Como evitar preocupações e começar a viver / Dale Carnegie ; tradução de Breno Silveira ; revista por José Antonio Arantes de acordo com a edição americana de 1984 aument Dorothy Carnegie. — 37. ed — São Paulo : Companhia Editora Nacional, 2003.

Titulo original: How to stop worrying and start living
ISBN 85-04-00485-6

1. Autoconfiança 2. Conduta de vida 3. Felicidade 4. Preocupação 5. Sucesso I. Carnegie, Dorothy, 1912-. II. Titulo.

02-0350 CDD-158.1

índices para catálogo sistemático:

1. Arte de viver : Psicologia aplicada 158.1
2. Autoconfiança : Psicologia aplicada 158.1
3. Felicidade : Psicologia aplicada 158.1

DALE CARNEGIE

COMO EVITAR PREOCUPAÇÕES
E COMEÇAR A VIVER

Tradução de
Brenno Silveira
revista por *José Antonio Arantes*
de acordo com a edição americana de 1984
aumentada por Dorothy Carnegie

37" edição
1° reimpressão

revista e atualizada por *Alípio Correia de Franca Neto,*
de acordo com as modernas diretrizes dos *sponsors*
Dale Carnegie no Brasil

COMPANHIA EDITORA NACIONAL

Este livro é dedicado o um homem
que não precisa lê-lo:
LOWELL THOMAS

Sumário

PREFACIO

COMO E POR QUE ESTE LIVRO FOI ESCRITO

PARTE I

FATOS FUNDAMENTAIS
QUE VOCÊ DEVE SABER
A RESPEITO DAS PREOCUPAÇÕES

PARTE II

TÉCNICAS BÁSICAS PARA A ANÁLISE
DAS PREOCUPAÇÕES

PARTE III

COMO ACABAR COM O HÁBITO
DA PREOCUPAÇÃO ANTES
QUE ELE ACABE COM VOCÊ

PARTE IV

SETE MANEIRAS
DE CULTIVAR
UMA ATITUDE MENTAL
QUE LHE PROPORCIONE
PAZ E FELICIDADE

PARTE V

A MANEIRA MAIS PERFEITA PARA VENCER AS PREOCUPAÇÕES

PARTE VI

COMO DEIXARMOS DE NOS PREOCUPAR COM AS CRÍTICAS

PARTE VII

SEIS MANEIRAS DE EVITAR A FADIGA E AS PREOCUPAÇÕES E CONSERVAR A ENERGIA E O ÂNIMO ELEVADOS

PARTE VIII

"COMO VENCI AS MINHAS PREOCUPAÇÕES"

Prefácio
Como e Por Que Este Livro Foi Escrito

Em 1909, eu era um dos rapazes mais infelizes de Nova York. Vendia motores de caminhão para viver. Mas não sabia como é que ura motor funcionava. E isso não era tudo: não queria saber. Detestava o meu trabalho. Odiava ter de viver num quarto barato e mal mobiliado, em West Fifty-six Street — um quarto infestado de baratas. Lembro-me ainda de que tinha algumas gravatas penduradas na parede, e que, pela manhã, quando estendia a mão para apanhar uma delas, as baratas corriam em todas as direções. Detestava ter de comer em restaurantes sujos e mal freqüentados, que eram, também, provavelmente, infestados de baratas.

Chegava ao meu quarto solitário, todas as noites, com uma dor de cabeça terrrível — uma dor de cabeça acarretada e alimentada por desapontamentos, preocupações, amargura e rebeldia. Revoltava-me pelo fato de os meus sonhos do tempo de colégio terem-se transformado em pesadelos. Aquilo era vida? Era aquela a ventura que aguardara tão ansiosamente? Acaso a vida, para mim, significaria trabalhar sempre num emprego que detestava, viver em meio a baratas, comer alimentos horríveis e não esperar nada do futuro? Ansiava por conseguir tempo para ler — para escrever os livros com que sonhara nos tempos de colégio.

Sabia que só teria a ganhar, e nada a perder, se renunciasse ao emprego que eu detestava. Não me interessava ganhar muito dinheiro, mas tirar o máximo proveito da vida. Havia chegado, em suma, ao Rubicão — ao momento de decisão que a maior parte dos jovens enfrenta ao começar a vida. Tomei, pois, uma decisão — e essa decisão mudou completamente o meu futuro. Fez com que o resto da minha vida fosse mais feliz e compensador do que poderia eu desejar.

Eis a decisão: renunciaria ao trabalho que odiava e, como passara quatro anos estudando no State Teachers College em Warrensburg, Missuri, preparando-me para o magistério, ganharia a vida em escolas noturnas, como professor de cursos para adultos. Iria ter os dias livres para ler, preparar conferências, escrever contos e novelas. Desejava "viver para escrever e escrever para viver".

Que matéria deveria ensinar aos adultos, à noite? Ao olhar para trás, fazendo o balanço dos conhecimentos que adquirira no colégio, vi que a prática e a experiência que tivera em oratória me tinham sido mais valiosas no trabalho — e na vida — do que todas as outras coisas juntas que eu havia estudado. Por quê? Porque tinham acabado com a minha timidez e com a falta de confiança em mim mesmo, dando-me coragem e segurança para lidar com os meus semelhantes. Estava também persuadido de que os cargos de liderança ficam, geralmente, em torno de homens que têm coragem de levantar-se e dizer em público o que pensam.

Candidatei-me a um lugar de professor de oratória nos cursos de extensão noturnos, nas Universidades de Colúmbia e Nova York, mas essas universidades resolveram que podiam continuar a lutar, de algum modo, sem o meu auxílio.

Nessa ocasião, senti-me desapontado — mas hoje agradeço a Deus por terem recusado a minha colaboração, pois

comecei a lecionar nas escolas noturnas da Associação Cristã de Moços, onde eu deveria demonstrar resultados concretos, e fazer isso o quanto antes. Que desafio isso era para mim! Aquelas criaturas adultas não freqüentavam as minhas aulas porque desejassem prestígio social ou quisessem gabar-se de ter freqüentado tais cursos. Freqüentavam-nas unicamente por uma razão: queriam resolver os seus problemas. Queriam ser capazes de levantar-se e dizer algumas palavras numa reunião profissional sem desmaiar de medo. Os vendedores desejavam poder visitar um freguês ríspido sem ter de, antes, dar três voltas pelo quarteirão, para criar coragem. Queriam ter uma atitude digna, tranqüila, e confiança em si próprios. Queriam progredir nos negócios. Dispor de mais dinheiro para manter a sua família. E como estavam pagando o seu treinamento na base de mensalidade — e deixariam de pagar se não conseguissem resultados práticos — e eu estava recebendo não um salário fixo, mas uma porcentagem dos lucros, tinha de ser prático, se quisesse comer.

Naquela época, tinha a impressão de que estava lecionando numa situação difícil, mas agora compreendo que estava adquirindo uma experiência que dinheiro nenhum poderia pagar. Tinha de *motivar* os meus alunos. *Tinha de ajudá-los a resolver os seus problemas. Precisava tornar cada aula tão inspiradora, que eles desejassem continuar os seus estudos.*

Era um trabalho estimulante. Eu o adorava. Ficava surpreso com a rapidez com que aqueles homens de negócio adquiriam confiança em si mesmos — e com que rapidez muitos deles conseguiam promoções e aumentos de salário. As aulas estavam tendo mais sucesso do que a minha maior demonstração de otimismo poderia prever. Dentro de três períodos letivos, a Associação Cristã de Moços, que recusara pagar-me cinco dólares por noite, estava me pagando trinta

dólares diários, em base de porcentagem. A princípio, ensinava apenas como falar em público, mas, com o correr dos anos, vi que aquelas criaturas necessitavam também de habilidade para fazer amigos e influenciar pessoas. E como não me foi possível encontrar um compêndio adequado sobre relações humanas, eu próprio o escrevi. Foi escrito — não, não foi escrito como se faz habitualmente. Nasceu, *surgiu* das experiências dos adultos que freqüentavam o meu treinamento. Eu o intitulei: *Como fazer amigos e influenciar pessoas.*

Como foi escrito somente para servir de compêndio em meu treinamento de adultos — e como já havia escrito quatro livros dos quais ninguém jamais ouvira falar — nunca imaginei que ele pudesse vender muito: sou, provavelmente, um dos escritores vivos mais surpresos.

Com o decorrer dos anos, verifiquei que mais um grande problema que aflige esses adultos é a *preocupação.* A maior parte dos meus alunos era composta de homens de negócios — diretores, vendedores, engenheiros, contadores — representantes de todos os ramos de negócios e profissões — e essa parte tinha problemas! Havia também mulheres no treinamento —mulheres que trabalhavam fora e donas-de-casa. Elas, também, tinham problemas! Não havia dúvida: eu necessitava era de um compêndio que ensinasse a superar as preocupações — de modo que tentei encontrá-lo. Fui à grande Biblioteca Pública de Nova York, na 5. Avenida e Rua 42, e descobri, com espanto, que a biblioteca possuía apenas vinte e dois livros classificados sob o verbete *Preocupação.* Notei, também com surpresa, que havia cento e oitenta e nove livros sob o verbete *Verme* *Quase nove vezes mais livros sobre*

(1) Em inglês a palavra preocupação é *Worry* e verme, *Worm.* Daí ter o autor, ao procurar a primeira palavra, ter encontrado antes o verbete de "vermes". (N. do T.)

vermes do que sobre preocupação! Espantoso, não é mesmo? Já que a preocupação é um dos maiores problemas que afligem a humanidade, você pensaria que todos os ginásios e colégios do mundo deveriam ter um curso de "Como Evitar as Preocupações" não é certo? Apesar disso, se é que há um curso sobre tal matéria, em qualquer colégio do universo, eu jamais ouvi falar dele. Não estranha que David Seabury tenha dito, em seu livro *How to Worry Successfully*: "Chegamos à maturidade tão mal preparados para as pressões da experiência como uma traça à qual se pedisse que dançasse um balé".

Qual o resultado? Mais da metade dos leitos dos nossos hospitais são ocupados por pessoas que sofrem de perturbações nervosas e emocionais.

Examinei os vinte e dois livros sobre preocupação que repousavam nas estantes da Biblioteca Pública de Nova York. Comprei também todos os livros sobre preocupação que consegui encontrar. Contudo, não me foi possível descobrir sequer um único que eu pudesse usar em meu treinamento para adultos. Assim, resolvi eu mesmo escrever um.

Comecei a preparar-me para escrever este livro há sete anos. De que maneira? Lendo o que os filósofos de todos os tempos escreveram a respeito das preocupações. Li também centenas de biografias, desde Confúcio até Churchill. Entrevistei dezenas de personalidades proeminentes em muitos setores, tais como Jack Dempsey, o general Omar Bradley, o general Mark Clark, Henry Ford, Eleanor Roosevelt e Dorothy Dix. Mas isso foi só o começo.

Fiz também uma outra coisa muito mais importante do que as entrevistas e as leituras. Trabalhei durante cinco anos num laboratório onde se procurava descobrir como evitar as preocupações — um laboratório que funcionava em nossos próprios treinamentos para adultos. Segundo me consta, esse

foi o primeiro e único laboratório no gênero no mundo. Eis o que fizemos: dávamos aos alunos uma série de regras sobre como deixar as preocupações de lado, pedindo-lhes que aplicassem essas regras em suas próprias vidas e depois falassem, na classe, sobre os resultados obtidos. Outros alunos comunicavam as técnicas que tinham empregado no passado.

Como conseqüência dessa experiência, posso ter ouvido mais palestras sobre "Como evitar as preocupações" do que qualquer outro indivíduo que já apareceu na terra. Além disso, *li* centenas de outras palestras sobre esse mesmo tema — palestras que me eram enviadas pelo correio, palestras que conquistaram prêmios em nossos treinamentos e que funcionavam em todas as partes do mundo. De modo que este livro não saiu de uma "torre de marfim". Ele também não é um discurso acadêmico sobre a maneira pela qual as preocupações poderiam ser superadas. Em vez disso, procurei escrever um livro ágil, conciso — *um relatório documentado referente ã maneira pela qual milhares de adultos superaram as suas preocupações.* Uma coisa é certa: este é um livro prático.

"A ciência", afirmou o filósofo francês Valéry, "é uma coleção de receitas bem-sucedidas". Eis o que este livro é: uma coleção de receitas bem-sucedidas, e testadas, para acabar com a preocupação em nossa vida. Contudo, permita-me que o advirta: você não encontrará nele nada de novo, mas encontrará muita coisa que geralmente não é posta em prática; contudo, já que tocamos no assunto, você e eu não temos necessidade de que nos contem nada de novo. Já sabemos o suficiente para ter uma vida perfeita. Todos já lemos as regras de ouro e o Sermão da Montanha. Nosso mal não é a ignorância, mas a inércia. A finalidade deste livro é reafirmar, exemplificar, modernizar, ventilar e consagrar uma porção de verdades antigas e básicas — dar um

"empurrãozinho" para você fazer qualquer coisa a fim de colocá-las em prática.

Você não pegou este livro para ler a respeito de como ele foi escrito. Você quer ação. Pois bem, vamos a ela. Tenha a gentileza de ler as primeiras quarenta páginas — e se a essa altura você não sentir que adquiriu novo poder e nova inspiração para pôr as preocupações de lado e gozar a vida, jogue fora este livro. Ele não serve para você.

DALE CARNEGIE

Nove Sugestões Sobre Como Tirar o Máximo Proveito Deste Livro

1 . Se você quiser aproveitar este livro ao máximo, há uma exigência indispensável, essencial e infinitamente importante do que quaisquer normas ou técnicas. A menos que você possua esse requisito fundamental, de pouco lhe valerão mil regras sobre como estudar; mas, se você tiver esse dom essencial, então poderá realizar maravilhas, sem precisar ler sugestão alguma sobre como tirar o máximo proveito de um livro.

Qual é essa exigência mágica? *Apenas isto: um grande, profundo desejo de aprender e uma forte determinação de deixar as preocupações de lado e começar a viver.*

Como é que você pode desenvolver tal desejo? Lembrando-se sempre de como lhe são importantes tais princípios. Imagine quanto o conhecimento desses princípios o ajudará a ter uma vida mais rica, mais feliz. Repita, constantemente, a você mesmo: "A minha paz de espírito, a minha , a minha saúde, e talvez até mesmo a minha renda, dependem muito da aplicação das antigas, evidentes e eternas verdades ensinadas neste livro."

2 . Leia cada capítulo, a princípio, rapidamente, para ter uma idéia geral do que se trata. Você, provavelmente, sentirá

a tentação de pular para o próximo. Mas não o faça — a não ser que esteja lendo apenas como passatempo. Mas se você estiver lendo porque quer deixar de lado as suas preocupações e começar a viver, então volte atrás e *releia cada capítulo do começo ao fim.* Feitas as contas, isso significará poupar tempo e obter resultados.

3. *Interrompa freqüentemente a leitura para meditar sobre o que você está lendo.* Pergunte a si mesmo como e quando você poderá pôr em prática cada uma das sugestões. Essa espécie de leitura lhe será mais proveitosa do que "correr" para o capítulo seguinte como um gato atrás de um rato.

4. *Leia com um lápis vermelho, preto, ou com um marca-texto na mão; quando deparar com uma sugestão que lhe pareça passível der ser posta em prática, faça um traço ao lado.* Se for uma sugestão muito importante, sublinhe cada sentença ou marque-a com quatro "xxxx". Marcar e sublinhar um livro torna-o mais interessante e muito mais fácil de ser consultado rapidamente.

5. Conheço uma mulher que, durante quinze anos, foi gerente de escritório de uma importante companhia de seguros. Lia, no fim do mês, todos os contratos de seguros de sua firma. Sim, lia os mesmos contratos mês após mês, ano após ano. Por quê? Porque a experiência lhe ensinara que aquela era a única maneira de guardar claramente no espírito todas as suas cláusulas.

Certa ocasião, levei quase dois anos escrevendo um livro sobre como falar em público. Não obstante, de quando em quando, tenho de passar os olhos por ele, para me lembrar do que escrevi no livro. E espantosa a rapidez com que nos esquecemos.

De modo que, se você quiser tirar benefícios reais e duradouros deste livro, não julgue que lhe bastará lê-lo apressadamente uma

vez. Depois de o ler do princípio ao fim, você terá de passar algumas horas examinando-o, todos os meses. Conserve-o a sua frente, em sua mesa, todos os dias. Corra, com freqüência, os olhos pelas suas páginas. Mantenha constantemente no espírito as grandes possibilidades de melhoria que ainda não aconteceram. Lembre-se de que o uso destes princípios só se pode tomar habitual e automático por meio da determinação e de um empenho constante de sua parte quanto a analisá-los e colocá-los em prática. Não há outra maneira.

6. Bernard Shaw observou, certa vez: "Se você nada ensina a um homem, ele jamais aprenderá". Shaw tinha razão. *Aprender é um processo ativo. Só aprendemos fazendo as coisas. Assim, se você quiser dominar os princípios que está estudando neste livro, faça alguma coisa com eles. Aplique essas normas em todas as ocasiões.* Se não fizer isso, você as esquecerá rapidamente. Só os conhecimentos que aplicamos é que permanecem em nossa mente.

Você, naturalmente, pensará ser difícil pôr em prática essas sugestões em todas as ocasiões. Eu bem sei, pois escrevi este livro e, no entanto, sei ser difícil, algumas vezes, aplicar tudo o que aqui defendi. De modo que, ao lê-lo, lembre-se de que não está unicamente procurando obter informações. Você está tentando formar novos hábitos. Ah, sim: você está tentando um novo modo de vida. Isso exigirá tempo, persistência e aplicação diária.

Recorra, pois, com freqüência, a estas páginas. Encare este livro como um compêndio prático sobre como superar as preocupações — e, quando você estiver diante de algum problema difícil, não fique todo agitado. Não faça as coisas que lhe parecem naturais, isto é, as coisas impulsivas. Elas habitualmente são erradas. Em vez disso, volte-se para estas páginas e reveja os parágrafos que você sublinhou. Depois, experimente esta nova técnica e veja como ela realiza verdadeiros milagres para você.

7. *Ofereça a cada membro da sua família um dólar toda vez que o apanharem violando um dos princípios defendidos neste livro. Eles vão levá-lo a falência...*

8. Faça o favor de saltar para as páginas 272 e 273 deste livro e ler como H. P. Howell, banqueiro de Wall Street, e o velho Benjamim Franklin corrigiam os seus erros. Por que você não adota a técnica de Howell e Franklin para controlar a aplicação dos princípios discutidos neste livro? Se você o fizer, duas coisas acontecerão:

Primeiro, você se encontrará empenhado num processo educacional interessante e valiosíssimo.

Segundo, você verificará que a sua capacidade para pôr as preocupações de lado e começar a viver se desenvolverá como uma vegetação aquática.

9. Escreva um diário — um diário em que você anote todas as suas vitórias na aplicação destes princípios. Seja específico. Registre nomes, datas, resultados. A conservação de tal registro o incitará a maiores esforços — e como serão fascinantes essas anotações, quando você, por acaso, deparar com elas, daqui a muitos anos!

Resumo

NOVE SUGESTÕES SOBRE COMO TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DESTE LIVRO

1. Procure ter a vontade inabalável de dominar princípios paro superares preocupações;
2. Leia duas vezes cada capítulo, antes de passar para o seguinte;
3. Ao ler, detenha-se freqüentemente, para perguntar o si mesmo como é que você pode aplicar cada uma das sugestões;
4. Sublinhe todas as idéias importantes;
5. Examine este livro todos os meses;
6. Aplique estes princípios em todas as ocasiões. Use este volume como um compêndio prático que o auxilie a resolver os seus problemas quotidianos;
7. Faça deste seu aprendizado um jogo interessante, oferecendo a algum amigo um dólar cada vez que ele o pegar violando um destes princípios;
8. Analise todas as semanas os seus progressos. Pergunte a si mesmo que erros cometeu, que progressos fez, que lições aprendeu para o futuro;
9. Conserve um diário junto deste livro — um diário que mostre como e quando você aplicou estes princípios.

PARTE 1

Fatos Fundamentais Que Você Deve Saber a Respeito Das Preocupações

Viva em "Compartimentos Diários Hermeticamente Fechados"

Na primavera de 1871, um jovem pegou um livro e leu vinte e quatro palavras que tiveram conseqüências profundas em seu futuro. Estudante de medicina no Hospital Geral de Montreal, ele estava preocupado em passar no exame final e quanto ao que deveria fazer, aonde ir, como exercer a sua profissão, como ganhar a vida.

As vinte e quatro palavras lidas, em 1871, por esse jovem estudante de medicina, ajudaram-no a que se tornasse um dos médicos mais famosos da sua geração. Organizou a Escola de Medicina Johns Hopkins, de reputação mundial. Tornou-se professor régio de Medicina em Oxford — a maior distinção que pode ser concedida a um médico no Império Britânico. Foi feito cavaleiro pelo rei da Inglaterra. Quando morreu, foram necessários dois imensos volumes, contendo 1.466 páginas, para contar a história de sua vida.

Chamava-se Sir William Osler. Eis aqui as vinte e quatro palavras que ele leu na primavera de 1871 — vinte e quatro palavras de Thomas Carlyle que o ajudaram a levar uma vida livre de preocupações: *"O nosso principal objetivo não é ver o* que se encontra vagamente a distância, mas fazer o que se acha claramente ao nosso alcance".

Quarenta e dois anos depois, numa noite suave de primavera, em que as tulipas se abriram no *campus,* esse homem, Sir William Osler, fez um discurso aos alunos da Universidade de Yale. Disse a eles que um homem como ele, que tinha sido professor em quatro universidades e escrevera um livro muito popular, era tido como dotado de um "cérebro especial". Afirmou que aquilo não era verdade. Disse que os seus amigos íntimos sabiam que o seu cérebro era "dos mais medíocres".

Qual, então, foi o segredo do seu sucesso? Declarou que era devido ao que ele chamava viver em "compartimentos diários hermeticamente fechados". Que queria dizer com isso? Poucos meses antes de falar em Yale, Sir William Osler atravessara o Atlântico num grande navio, no qual o capitão, da ponte de comando, acionava um botão e — pronto! — havia um ruído de máquinas e imediatamente várias partes do navio eram isoladas, num instante, umas das outras — isoladas em compartimentos hermeticamente fechados. "Ora, cada um dos senhores" — disse o Dr. Osler aos estudantes de Yale — "constitui uma entidade muito mais grandiosa do que o transatlântico, e está destinado a uma viagem muito mais longa. O que insisto em que façam é que procurem aprender a controlar de tal modo o seu maquinismo, que isso lhes permita viver em compartimentos diários hermeticamente fechados", como o meio mais certo de conseguirem realizar uma viagem segura. Vão à ponte de

comando para ver se, ao menos, as grandes anteparas estão em ordem. Apertem um botão para ouvir, em todos os níveis de sua vida, as portas de ferro isolando o passado — os dias mortos de ontem. Toquem noutro botão e separem, com uma cortina de aço, o futuro — os "amanhãs" que ainda não nasceram. Então, estão salvos — salvos por um dia!... Isolem o passado! Deixem o passado extinto enterrar os seus mortos... Afastem os "ontens", que têm levado tantos tolos a caminho do pó... O fardo de amanhã, acrescentado ao fardo de ontem e carregado hoje, faz com que os mais fortes vacilem... Isolem o futuro tão hermeticamente, como o passado... O futuro é hoje... Não há amanhã. O dia da salvação é hoje. O desperdício de energia, a pobreza de espírito, a ansiedade nervosa, seguem os passos do homem que se sente angustiado quanto ao futuro... Fechem bem, pois, as grandes anteparas da proa e da popa, preparando-se para cultivar o hábito de viver em "compartimentos diários hermeticamente fechados".

Acaso desejou o Dr. Osler dizer que não devemos fazer nenhum esforço a fim de nos prepararmos para o amanhã? Não. Absolutamente. Mas ele, ao prosseguir o seu discurso, afirmou que o melhor meio de nos prepararmos para o futuro é nos concentrarmos com toda a nossa inteligência, com todo o nosso entusiasmo, no trabalho que estivermos realizando hoje, para que ele seja o mais soberbo possível. E esse o único meio existente de nos prepararmos para o futuro.

Sir William Osler conclamou os estudantes de Yale a que começassem o dia com a prece de Cristo: "O pão nosso de cada dia nos dai hoje. . ."

Lembre-se de que a prece pede somente o pão de *hoje.* Não se queixa do pão amanhecido que comemos ontem — e não diz: "O Deus, a terra, ultimamente, tem estado muito ruim

na plantação de trigo e poderemos ter outra seca ... se isso acontecer, como arranjarei o pão para comer no próximo outono?"; ou "se eu perdesse o meu emprego, O Deus, como é que eu conseguiria o meu pão?"

Não: essa prece nos ensina a pedir apenas o pão de *hoje*. Ele é o único tipo de pão que nos é dado comer.

Há muito tempo, um filósofo sem nada de seu percorria um país de solo pedregoso, cujo povo enfrentava grandes dificuldades para ganhar a vida. Certo dia, muita gente se reuniu em torno dele numa colina, e ele proferiu, provavelmente, o discurso mais citado dentre os que foram feitos, em qualquer lugar, desde o começo do mundo. Esse discurso contém vinte e oito palavras que perduraram até hoje ao longo dos séculos: "E assim não andeis pensando no dia de amanhã. Porque o dia de amanhã a si mesmo trará o seu cuidado; ao dia basta a sua própria aflição."

Muitos homens têm rejeitado essas palavras de Jesus: "Não andeis pensando no dia de amanhã". Rejeitaram essas palavras, na forma de um conselho para a perfeição, por achar que elas continham certo misticismo. "Eu *preciso* pensar no dia de amanhã", dizem eles. *"Preciso* fazer um seguro, para proteger a minha família. *Preciso* reservar algum dinheiro para a velhice. *Preciso* fazer planos e preparar-me para o futuro."

Está certo! Naturalmente que precisa. A verdade, porém, é que essas palavras de Jesus, traduzidas há mais de trezentos anos, não significam hoje o que significavam durante o reinado do rei Jorge. Há trezentos anos, a palavra *pensar* significava, freqüentemente, ansiedade. As versões modernas da Bíblia citam as palavras de Jesus com mais propriedade: "Não andeis inquietos pelo dia de amanhã."

Mas claro que você deve pensar no dia de amanhã: pensar e preparar-se cuidadosamente. Não deve, porém, inquietar-se.

Durante a Segunda Grande Guerra, os nossos chefes militares *planejavam* as futuras operações, mas não podiam dar-se o luxo de sentir qualquer espécie de ansiedade. "Provi os melhores homens com o melhor equipamento de que dispomos, encarregando-os das missões que parecem as mais aconselháveis. Isso é tudo o que posso fazer". Estas palavras foram ditas pelo almirante Ernest J. King, que dirigia a Marinha dos Estados Unidos.

"Se um navio foi posto a pique", prosseguiu o almirante King, "eu não posso trazê-lo de novo à tona. Se tiver de ser afundado, eu não posso impedir que tal aconteça. Posso empregar muito melhor o meu tempo trabalhando para resolver os problemas de amanhã em vez de ficar me preocupando com os problemas de ontem. Além disso, se eu deixasse que essas coisas me atingissem, eu não duraria muito".

Em tempo de guerra ou de paz, a principal diferença entre pensar adequadamente ou não é esta: o bom raciocínio procura analisar as causas e os efeitos, conduzindo a planos lógicos e construtivos; o mau raciocínio conduz freqüentemente à tensão e aos distúrbios nervosos.

Tive recentemente o privilégio de entrevistar Arthur Hays Sulzberger (1935-1961), editor de um dos jornais mais famosos do mundo, o *New York Times.* O Sr. Sulzberger disse-me que, quando a Segunda Guerra Mundial varria de fogo a Europa, ele se sentia tão desorientado, tão preocupado com o futuro, que lhe era quase impossível dormir. Levantava-se freqüentemente da cama durante a' noite, pegava uma tela e alguns tubos de tinta, punha-se diante do espelho e procurava pintar o próprio retrato. Ele nada sabia de pintura, mas pintava assim mesmo, para tirar as preocupações do espírito. O Sr. Sulzberger me afirmou que não conseguiu jamais afastar as suas inquietações e encontrar tranqüilidade enquanto não

adotou como lema seis palavras de um hino religioso: *"Um passo é bastante para mim".*

Conduze-me, luz suave...
Vigia os meus pés; não peço para ver
A paisagem distante; um passo é bastante para mim

Mais ou menos na mesma ocasião, um jovem em uniforme — que se encontrava em algum lugar da Europa — estava aprendendo essa mesma lição. Chamava-se Ted Bengermino, e morava em Baltimore, Maryland. Sentira-se tão inquieto e atormentado, que conseguira constituir um caso grave de "fadiga de combate".

"Em abril de 1945", escreve ele, "consegui, à custa de preocupações e inquietações, chegar a um estado que os médicos chamam de *spasmodic transverse colon* — estado que causa uma dor forte. Se a guerra não houvesse terminado quando terminou, estou certo de que teria tido um completo esgotamento físico.

"Eu estava completamente exausto. Eu era oficial não comissionado na 94. Divisão de Infantaria. Meu trabalho consistia em organizar e manter registros de todos os homens mortos em ação, desaparecidos em campanhas e hospitalizados. Tinha ainda de ajudar a desenterrar os corpos tanto dos soldados aliados como dos inimigos mortos em combate, e que haviam sido sepultados apressadamente, durante o auge da batalha, em covas rasas. Precisava reunir os objetos pertencentes a esses homens e providenciar para que esses objetos fossem enviados aos pais ou parentes mais próximos, os quais poderiam atribuir grande valor afetivo a tais objetos. Sentia-me constantemente preocupado, com receio de que pudéssemos estar cometendo erros sérios e embaraçosos. Estava preocupado quanto a saber se eu chegaria ou não ao fim de tudo aquilo. Punha-me a pensar.

angustiado, se viveria até o momento de carregar nos braços o meu único filho — um filho de dezesseis meses que eu nunca vira. Achava-me tão apreensivo e exausto, que perdi dezessete quilos de peso. Era tal o meu nervosismo, que quase não estava mais em meu juízo perfeito. Olhava as minhas mãos. Estavam reduzidas a pouco mais do que pele e osso. Sentia-me horrorizado ao pensar em voltar para casa como um farrapo humano. Atirei-me de bruços e solucei como uma criança. Estava com os nervos tão abalados, que os meus olhos se enchiam de lágrimas sempre que me encontrava só. Houve um período — logo após o início da batalha do Bolsão de Bastogne — em que eu chorava com tanta freqüência, que quase renunciei à esperança de tornar-me novamente uma pessoa normal.

"Acabei no dispensário do Exército. Um médico militar deu-me alguns conselhos que mudaram completamente a minha vida. Depois de submeter-me a meticuloso exame físico, informou-me que as minhas complicações eram mentais. *"Ted",* disse-me ele, *"quero que você pense na sua vida como se fosse uma ampulheta. Você sabe que há milhares de grãos de areia no alto da ampulheta, e que esses grãos passam lenta e regularmente pelo estreito canal que há no meio. Nada que você e eu pudéssemos tentar faria com que mais de um grão de areia passasse por esse estreito canal sem estragar a ampulheta. Quando começamos, pela manhã, tendo centenas de afazeres que sabemos ser nosso dever realizar durante aquele dia, mas, se não tomarmos um de cada vez e não os deixarmos passar, lenta e regularmente, através do dia, como os grãos de areia passam através do estreito canal da ampulheta, então estamos destinados a romper a nossa própria estrutura física e mental*

"Tenho praticado essa filosofia desde o dia memorável em que o médico militar a transmitiu a mim. *Um grão de areia de*

cada vez.. . Uma tarefa de cada vez. Esse conselho me salvou física e mentalmente durante a guerra, como também me auxiliou em minha posição atual. Deparei em meu trabalho com os mesmos problemas que surgiram durante a guerra: dezenas de coisas para fazer ao mesmo tempo, e pouco tempo para executá-las. Tínhamos estoque reduzido. Possuíamos novo método de trabalho, novos arranjos de estoque, mudanças de endereços, abertura e fechamento de escritórios, e assim por diante. Em lugar de ficar num estado de tensão, nervoso, lembrava-me do que o médico me dissera. 'Um grão de areia de cada vez. Uma tarefa de cada vez.' De tanto repetir mentalmente tais palavras, realizava os meus afazeres de maneira mais eficiente, fazendo o meu trabalho sem o sentimento de confusão e perplexidade que quase me destruiu no campo de batalha."

Um dos mais espantosos comentários sobre a nossa maneira de vida atual é que a metade dos leitos existentes em nossos hospitais é reservada a pacientes que sofrem de distúrbios nervosos e mentais, pacientes que caíram sob o fardo dos "ontens" acumulados e dos terríveis "amanhãs". No entanto, a grande maioria dessa gente estaria pelas ruas hoje, vivendo uma existência útil e feliz, se tivesse apenas seguido as palavras de Jesus: "Não andeis inquietos pelo dia de amanhã", ou as palavras de Sir William Osler: "Viva em compartimentos diários hermeticamente fechados".

Neste momento, você e eu estamos no limite de duas eternidades: o vasto passado que se extinguiu para sempre, e o futuro, que se estende até "a última sílaba do registro do tempo". Não podemos, de forma nenhuma, viver numa ou noutra dessas eternidades — nem mesmo durante uma fração de segundo; mas, procurando fazer isso, arruinamos tanto o nosso corpo como o nosso espírito. Portanto, contentemo-

nos com viver o único tempo que nos é possível viver: desde este momento até a hora de irmos para a cama. "Todos podem carregar o seu fardo, por mais pesado que seja, até o cair da noite", escreveu Robert Louis Stevenson: "Todos podem realizar o seu trabalho, por mais árduo que seja, durante um dia. Qualquer um pode viver, doce, paciente, amorosa e puramente até o pôr-do-sol. E isso é tudo o que a vida realmente significa".

Sim, isso é tudo o que a vida exige de nós, mas Sra. E. K. Shields, de Saginaw, Michigan, foi levada ao desespero — até quase ao suicídio — antes de aprender a viver apenas até a hora de dormir. "Em 1937, perdi o meu marido" disse-me a Sra. Shields, ao contar a sua história. "Fiquei muito deprimida, e quase sem um níquel. Escrevi, então, ao meu antigo patrão, Sr. Leon Roach, da Companhia Roach-Fowler, de Kansas City, e consegui o meu antigo emprego. Eu ganhava a vida, anteriormente, vendendo *World Books* aos conselhos de escalas rurais e de pequenas cidades. Vendi o meu automóvel dois anos antes, quando o meu marido caiu doente, mas consegui juntar algum dinheiro para comprar um carro usado, a prestações, e comecei de novo a vender livros.

"Julgava que, pondo-me novamente pelas estradas, conseguiria aliviar a minha depressão, mas guiar sozinha e comer sozinha foi, para mim, uma coisa quase além do que eu podia suportar. Parte da zona que me fora confiada não era muito produtiva, e era-me difícil pagar as prestações do carro, apesar de pequenas.

"Na primavera de 1938, eu me encontrava percorrendo as imediações de Versailles, Missuri. As escolas eram pobres, as estradas, ruins. Sentia-me tão só e sem coragem, que cheguei, mesmo, a pensar em suicídio. O sucesso parecia-me coisa impossível. Eu não tinha razão para viver. Tinha medo de

levantar-me, pela manhã, e enfrentar a vida. Tinha medo de tudo: medo de não poder pagar as prestações do automóvel, de não poder pagar o aluguel do quarto em que vivia, de não dispor do suficiente para comer. Receava que a minha saúde se estivesse arruinando e que eu não tivesse dinheiro para pagar um médico. Só o que impediu de suicidar-me foi pensar que a minha irmã sofreria profundamente com isso, e que eu não tinha dinheiro suficiente para as despesas com o meu enterro.

"Até que, um dia, li um artigo que me arrancou do desespero em que me encontrava e me deu coragem para continuar vivendo. Jamais deixarei de me sentir grata por uma frase iluminadora desse artigo: 'Cada dia constitui uma vida nova para o homem que sabe viver'. Datilografei a frase e grudei-a no pára-brisa do meu carro, onde a via durante todo o tempo em que estava dirigindo. Aprendi a esquecer os dias passados e a não pensar nos dias de amanhã. Todas as manhãs, dizia a mim mesma: "Hoje é uma nova vida".

"Consegui vencer o medo da solidão e o receio de ficar na miséria. Agora, estou feliz, consegui certo êxito e sinto grande entusiasmo e amor pela vida. Sei que, doravante, jamais terei medo de coisa alguma, o que quer que seja que a vida tenha para me oferecer. Sei que não preciso temer o futuro. Sei, agora, que só posso viver um dia de cada vez — e que 'cada dia constitui nova vida para quem sabe viver'."

Happy the man and happy he alone,
He, who can call to-day his own:
He who, secure within, can say:
"To-morrow, do thy worst,forIhaveliv'dto-day".

"Feliz — e o único feliz — é quem/ pode dizer que o hoje lhe pertence:/ Quem, confiante, pode dizer:/ Ó amanhã, podes ser negro, pois vivi o dia de hoje." (N. do R.)

Quem você supõe que escreveu esses versos? Essas palavras parecem modernas, não parecem? No entanto, foram escritas por Horácio, o poeta romano, trinta anos antes do nascimento de Cristo.

Uma das situações mais trágicas que sei da natureza humana é que todos nós nos sentimos propensos a odiar a vida. Todos vivemos a sonhar com um mágico roseiral florido que está além do horizonte, em lugar de apreciar as rosas que desabrocham hoje debaixo da nossa janela.

Por que somos tão tolos — tão tragicamente tolos?

"Como é estranha a pequena procissão de nossa vida!", escreveu Stephen Leacock. "A criança diz: 'Quando eu for um menino grande'. Mas que quer dizer isso? O rapazinho diz: 'Quando eu for homem'. E, depois de adulto, diz: 'Quando me casar'; mas casar — o que é isso, afinal de contas? Depois, a frase muda: 'Quando eu puder aposentar-me'. E, então, quando a aposentadoria chega, ele lança o olhar sobre o caminho percorrido. Um vento, gélido, parece varrer esse caminho e, de certo modo, ele perdeu tudo — a vida já se foi! A vida — aprendemos muito tarde —- está em se viver, está no tecido de cada dia e de cada hora."

O finado Edward S. Evans, de Détroit, quase morreu de preocupação antes de aprender que a vida "está em se viver, está no tecido de cada dia e de ca,da hora". Tendo crescido em meio à pobreza, Edward Evans ganhou o seu primeiro dinheiro vendendo jornais, antes de trabalhar como caixeiro de uma mercearia. Mais tarde, tendo sete pessoas que dele dependiam para comer, conseguiu um lugar de auxiliar de bibliotecário. Embora o salário fosse pequeno, tinha medo de deixar o emprego. Passaram-se oito anos antes que conseguisse criar coragem para viver por conta própria. Mas, apenas começou, transformou um emprego

inicial de capital de cinqüenta e cinco dólares, que pegou emprestados, num negócio próprio, que lhe rendeu, num ano, vinte mil dólares. Aconteceu, então, algo inesperado — totalmente inesperado. Endossou elevada nota de crédito para um amigo — e esse amigo faliu. Logo em seguida a esse desastre ocorreu outro: o banco onde tinha depositado todo o seu dinheiro foi à bancarrota. Não só perdeu os últimos centavos que possuía, mas também adquiriu uma dívida de dezesseis mil dólares. Os seus nervos não puderam suportar o golpe. "Eu não podia dormir nem comer", disse-me ele. "Tornei-me estranhamente doente. *Preocupações e mais preocupações,* acrescentou, *levaram-me àquela enfermidade.* Certo dia em que caminhava pela rua, desmaiei e caí na calçada. Já não podia mais andar. Colocaram-me numa cama e o meu corpo cobriu-se de bolhas. Essas bolhas tomaram também o interior do meu corpo, tornando uma tortura até mesmo a minha permanência na cama. Dia a dia a minha fraqueza aumentava. Finalmente, o meu médico me disse que eu tinha apenas mais duas semanas de vida. Senti-me chocado. Reuni todo o ânimo que me restava, e permaneci quieto no leito à espera do fim. Agora, já de nada me valia lutar ou preocupar-me. Renunciei a tudo, tranqüilizei-me e me pus a dormir. Durante semanas, não dormira duas horas consecutivas; mas agora que os meus problemas terrenos se aproximavam de seu término, dormi como uma criança. O meu enorme cansaço começou a desaparecer. Voltou-me o apetite. Readquiri peso.

"Poucas semanas decorridas, eu já podia andar, com o auxílio de muletas. Seis semanas depois, já podia voltar ao trabalho. Já cheguei a ganhar vinte mil dólares por ano; agora, porém, ficaria contente com um emprego que me rendesse trinta dólares por semana. Arranjei um emprego que consistia em vender calços para colocar atrás das rodas de automóveis

que fossem despachados como carga. Aprendi, afinal, a minha lição. Não queria saber mais de aborrecimentos, de lamentar o que tinha acontecido no passado, de temer o futuro. Dediquei todo o meu tempo, toda a minha energia, todo o meu entusiasmo, a vender os tais calços."

Daí por diante, Edward S. Evans progrediu rapidamente. Em poucos anos era presidente da companhia. A sua firma — Evans Products Company — foi incluída durante muitos anos na lista da Bolsa de Valores de Nova York. Se você algum dia voar sobre a Groenlândia poderá aterrarissar em Evans Field — aeroporto que tem esse nome em homenagem a ele. Edward S. Evans não teria tido jamais a satisfação de conseguir tais vitórias, se não houvesse aprendido a viver em "compartimentos diários hermeticamente fechados".

Lembre-se do que disse White Queen: "A norma é bloquear o ontem e o amanhã, jamais, porém, o hoje": Muitos de nós agimos assim: remoemos o ontem e nos afligimos com o amanhã, em vez de, sem demora, vivermos o momento que se apresenta a nós.

Até mesmo Montaigne, o grande filósofo francês, cometeu esse engano. "Minha vida", disse ele, "foi repleta de erros terríveis, muitos dos quais nunca existiram". Assim acontece com a minha vida, e também com a sua.

Dante disse: "Pense que este dia jamais terá fim". A vida nos escapa com uma rapidez inacreditável. Atravessamos o espaço à média de dezenove milhas por segundo. O bem mais precioso que possuímos é o *hoje. E ele o único bem que de fato possuímos.*

Essa é a filosofia de Lowel Thomas. Passei, recentemente, um fim de semana em sua fazenda — e notei que ele tinha na parede do seu estúdio de radioamador, numa pequena

moldura, de modo que as pudesse ler com freqüência, as seguintes palavras do Salmo CXVDI:

> Este é o dia que fez o Senhor;
> Regozijemo-nos e alegremo-nos nele.

John Ruskin tinha sobre a sua mesa de trabalho um pedaço de pedra comum na qual havia gravada uma palavra: *Hoje.* Embora eu não tenha um pedaço de pedra em cima da minha escrivaninha, tenho um poema colado a um espelho, para que possa vê-lo todas as manhãs, enquanto faço a barba. E o poema que Sir William Osler conserva sempre sobre a sua mesa — um poema escrito pelo famoso dramaturgo indiano Kalidasa:

SAUDAÇÃO Ã ALVORADA

Cuida deste dia!
Ele éa vida, apropria essência da vida.
Em seu breve curso
Estão todas as verdades e realidades da tua existência:
A bênção do crescimento,
A glória da ação.
O esplendor da realização.
Pois o dia de ontem não é senão um sonho
E o amanhã somente uma visão.
Mas o dia de hoje bem vivido transforma os dias de ontem num sonho de ventura.
E os dias de amanhã numa visão da esperança.
Cuida bem, pois, do dia de hoje!
Eis a saudação à alvorada!

De modo que a primeira coisa que você deveria saber sobre as preocupações é esta: se você quiser afastá-las da sua vida, faça o que Sir William Osler fazia:

Feche as cortinas sobre o passado e o futuro. Viva em "compartimentos diários hermeticamente fechados".

Por que você não faz a si mesmo estas perguntas e escreve num papel as respostas?

1. Tenho tendências para adiar a vida presente, a fim de me preocupar com o futuro ou ansiar por algum "roseiral mágico que está além do horizonte"?
2. Costumo amargurar, às vezes, o presente, para lamentar coisas que aconteceram no passado — coisas que estão totalmente resolvidas?
3. Levanto-me pela manhã resolvido a "apanhar o dia" — a tirar o máximo de proveito das suas vinte e quatro horas?
4. Posso tirar mais proveito da vida vivendo em "compartimentos diários hermeticamente fechados"?
5. Quando começarei a fazer isso? A semana que vem?. . . Amanhã?... *Hoje?*

2

Uma Fórmula Mágica Para Resolver Situações Que Causam Preocupação

Será que você gostaria de conhecer uma receita rápida, segura, para *usar* nas situações difíceis — uma técnica que você pudesse começar a usar desde já, antes de continuar a leitura deste livro?

Deixe-me falar-lhe, então, do método adotado por Willis H. Carrier, o brilhante engenheiro que inaugurou a indústria de ar-condicionado, e que foi presidente da famosa Carrier Corporations, de Syracuse, Nova York. E uma das melhores técnicas de que já ouvi falar para resolver o problema das preocupações. Foi o próprio Sr. Carrier quem me falou dela, um dia em que almoçávamos juntos no Clube dos Engenheiros, em Nova York.

"Quando eu era jovem", disse-me o Sr. Carrier, "trabalhava para a Buffalo Forge Company, em Búfalo, Nova York. Certo dia, encarregaram-me de instalar um aparelho de purificação de ar numa das fábricas de Pitsburg Plate Glass Company, em Crystal City, Missuri — uma fábrica que valia milhões de dólares. A finalidade dessas instalações era remover as impurezas do gás, de modo que pudesse queimar sem prejudicar as máquinas. Esse método de purificação de gás era novo. Fora experimentado antes apenas uma vez — e em condições diferentes. Durante o meu trabalho em Crystal City, surgiram dificuldades imprevistas. A instalação

funcionava de certo modo — mas não bastante bem, de acordo com as garantias que déramos.

"Fiquei petrificado ante o meu fracasso. Era quase como se alguém me tivesse dado uma cacetada na cabeça. Senti enjôo, contorções no estômago e nas vísceras. Senti-me tão preocupado, durante algum tempo, que não podia dormir.

"Finalmente, o bom senso acabou por recordar-me que aquelas preocupações não estavam me levando a parte alguma, de modo que me pus a pensar numa saída que me permitisse encarar o problema sem preocupações. O método por mim adotado deu excelente resultado. Venho adotando há mais de trinta anos essa mesma técnica para combater as preocupações. E muito simples. Qualquer pessoa pode empregá-la. Consiste em três passos:

"1.° passo. *Analisei sem medo e honestamente a situação, imaginando o que de pior poderia acontecer-me como resultado de tal fracasso.* Ninguém me daria um tiro nem me mandaria para a cadeia. Quanto a isso, não havia dúvida. Na verdade, havia a possibilidade de perder o meu lugar — e era também possível que os meus chefes tivessem de retirar a maquinaria e perder os vinte mil dólares que haviam empregado.

"2° passo. *Depois de imaginar o que de pior poderia acontecer-me, procurei aceitar todas as conseqüências, se necessário.* Disse a mim mesmo: Esse fracasso será um golpe em minha reputação, e talvez possa acarretar a perda do meu emprego — mas, se isso acontecer, eu sempre poderei arranjar outro lugar. As coisas podiam ser bem piores. Bem, quanto aos meus chefes, naturalmente compreendem que estamos experimentando um método novo de purificação do ar, e se essa experiência lhes custa vinte mil dólares, eles bem podem agüentar tal perda. Poderão anotá-la na verba de pesquisas, pois constitui uma experiência.

"Depois de pensar nas piores coisas que poderiam ocorrer-me e de estar disposto a aceitá-las, se necessário, aconteceu uma coisa sumamente importante: senti-me imediatamente aliviado e fui tomado de uma sensação de paz que não experimentava havia vários dias.

"3.° passo. *Daquele momento em diante, procurei dedicar calmamente o meu tempo e a minha energia ao esforço de remediar as piores possibilidades já aceitas mentalmente.*

"Procurei, então, descobrir um meio de reduzir a perda de vinte mil dólares que nos ameaçava. Fiz diversas experiências e cheguei, finalmente, à conclusão de que, se gastássemos mais cinco mil dólares em equipamentos, o nosso problema seria resolvido. Fizemos isso e, em lugar de a firma perder vinte mil dólares, ganhamos quinze mil.

"Provavelmente, jamais teria sido possível a mim agir dessa maneira se tivesse continuado a afligir-me, pois uma das piores coisas decorrentes da preocupação é que ela acaba com a nossa capacidade de concentração. Quando estamos preocupados, a nossa mente passa de uma coisa a outra, e perdemos todo o nosso poder de resolução. Por outro lado, quando nos obrigamos a enfrentar o pior, e o aceitamos mentalmente, eliminamos todas as idéias vagas que nos assaltam, colocando-nos numa posição que nos permite concentrar o espírito no problema que precisamos resolver.

"O incidente que acabo de narrar ocorreu há muitos anos. Mas o método que adotei deu tão excelentes resultados, que jamais o deixei de empregar, e a conseqüência foi que a minha vida tem transcorrido quase sem nenhuma preocupação."

Ora, por que a fórmula mágica de Willis H. Carrier é tão valiosa e prática, psicologicamente falando? Porque nos liberta das grandes nuvens cinzentas em meio às quais nos debatemos

quando as preocupações nos cegam. Porque ela firma solidamente o nosso pé na terra. Ficamos sabendo onde nos encontramos. E se não tivermos os pés fincados na terra, de que maneira poderemos pensar de modo claro e objetivo?

O Prof. William James, pai da psicologia aplicada, morreu em 1910. Mas, se hoje estivesse vivo, e pudesse ouvir esta fórmula para se enfrentar as adversidades, haveria de aprová-la de todo o coração. Como o posso saber? Porque ele disse aos próprios discípulos: "Ficai contentes de que seja assim... Ficai contentes de que seja assim", disse *e\e, porque* "a aceitação do que aconteceu é o primeiro passo para vencer as conseqüências de qualquer infortúnio".

Lin Yutang exprimiu a mesma idéia no seu livro amplamente lido — *A importância de viver.* "A verdadeira paz", afirmou esse filósofo chinês, "advém da aceitação do que nos possa acontecer de pior. Creio que, psicologicamente, isso significa libertação de energia".

Exatamente! Isso mesmo! Psicologicamente, significa libertação de energia! Quando já aceitamos o pior, não nos resta mais nada a perder. E isso automaticamente significa que... *temos tudo* a ganhar! "Depois de pensar nas piores coisas que poderiam me ocorrer", disse Willis H. Carrier, "senti-me imediatamente aliviado e fui tomado de uma sensação de paz que não experimentava havia vários dias. Daquele momento em diante, foi-me possível *raciocinar".*

Faz sentido, não faz? No entanto, milhões de pessoas têm arruinado a sua vida com terríveis inquietações por ter-se recusado a aceitar o pior; por ter-se recusado a remediar as adversidades; por ter-se recusado a salvar do naufrágio o que ainda lhes seria possível. Em vez de procurar reconstruir as suas existências, empenham-se em amarga e "violenta luta com

a experiência" — e terminam vítimas daquela fixação ruminante conhecida como melancolia.

Você gostaria de saber como uma outra pessoa adotou a fórmula mágica de Willis H. Carrier e a aplicou ao seu próprio problema? Pois bem. Eis aqui um exemplo, relatado por um fornecedor de óleos de Nova York, que era aluno de um dos meus treinamentos.

"Eu estava sendo vítima de chantagem!", começou esse aluno. "Não acreditava que tal fosse possível — não acreditava que isso pudesse acontecer fora das fitas de cinema — mas estava verdadeiramente sendo vítima de chantagem! O que aconteceu foi o seguinte: a companhia de óleos que eu dirigia tinha numerosos caminhões de entrega e numerosos motoristas.

Naquela ocasião, estavam em pleno vigor os regulamentos da OPA, e a quantidade de óleo que podíamos fornecer a cada freguês se estava racionada. Eu não sabia que isso estava acontecendo, mas parecia que alguns dos nossos motoristas estavam entregando menor quantidade de óleo aos nossos fregueses regulares, e revendendo o excedente a fregueses deles próprios.

"Tomei conhecimento dessas transações ilícitas através de um homem que se apresentou em meu escritório, certo dia, como inspetor do Governo e me exigiu dinheiro na hora. Ele me disse que tinha provas do que os nossos motoristas estavam fazendo, e ameaçou-me de apresentá-las ao promotor público do distrito, se não lhe desse o que exigia.

"Eu sabia, é claro, que nada tinha a temer — pelo menos pessoalmente. Mas sabia também que a lei diz que uma firma é responsável pelos atos dos seus empregados. Além disso, sabia que se o caso fosse parar num tribunal, e divulgado pelos jornais, a publicidade arruinaria o meu negócio. E eu sentia

orgulho da minha firma — que fora fundada pelo meu pai havia vinte e quatro anos.

"Fiquei tão preocupado, que me sentia doente! Não comi nem dormi durante três dias e três noites. Achava-me num circulo vicioso. Deveria entregar o dinheiro exigido — cinco mil dólares — ou dizer ao homem que fosse para o diabo e agisse como lhe aprouvesse? Qualquer que fosse o modo pelo qual eu procurasse decidir-me, a coisa terminava em pesadelo.

"Ao chegar, porém, a noite de sábado, aconteceu-me apanhar o folheto intitulado *Como evitar preocupações,* que me fora dado no treinamento Carnegie que freqüentava. Pus-me a ler e deparei com a história de Willis H. Carrier. 'Aceitei o pior', dizia ele. Perguntei então a mim mesmo: Qual a pior coisa que me poderá acontecer, se eu me recusar a pagar e esse chantagista levar a documentação ao conhecimento do promotor público?

"A resposta a essa pergunta era: 'A ruína do meu negócio — eis o pior que pode acontecer. Não irei parar na cadeia. Tudo o que pode acontecer, é que fique arruinado com a publicidade em torno do caso'.

"Então, disse a mim mesmo: 'Muito bem; o negócio *está arruinado.* Eu o aceito mentalmente. E que acontecerá depois?'

"Bem, com o meu negócio arruinado, teria, provavelmente, de procurar um emprego. Isso não era mau. Conhecia muita gente no negócio de óleo, havia muitas firmas que me dariam trabalho com prazer... Comecei a me sentir melhor. O receio que se apossara de mim durante três dias e três noites começou a dissipar-se. As minhas emoções acalmaram-se. . . E, com espanto, vi que já podia *raciocinar.*

"Eu já via as coisas com bastante clareza para poder dar o 3.° passo — *melhorar a situação partindo do pior.* Enquanto pensava nas soluções do problema, apresentou-se-me um

ângulo inteiramente novo. Se expusesse ao meu advogado toda a situação, ele talvez pudesse encontrar uma saída que não me ocorrera. Sei que parece estúpido dizer que não pensara nisso antes — mas eu, naturalmente, não estivera raciocinando. Estivera apenas me *preocupando* Resolvir, imediatamente, que a primeira coisa que faria, na manhã seguinte, seria ver o meu advogado — e fui para a cama e dormi como um anjo!

"Como é que a coisa terminou? Bem, o meu advogado, na manhã seguinte, aconselhou-me a procurar o promotor público e a dizer-lhe a verdade. Fiz exatamente isso. Quando terminei de falar foi com surpresa que ouvi o promotor afirmar-me que o grupo de chantagistas a que pertencia o homem que me fora ver vinha agindo daquela maneira havia muitos meses e que a pessoa que me foi apresentada como 'agente do governo' era um malandro procurado pela polícia. Que alívio o meu ao ouvir tudo isso, depois de me haver atormentado durante três dias e três noites, pensando se deveria ou não dar os cinco mil dólares ao tal chantagista profissional!

"Essa experiência me ensinou uma lição que jamais esquecerei. Agora, sempre que me encontro diante de um problema premente, que ameaça preocupar-me, faço uso do que chamo 'a fórmula do velho Willis H. Carrier'."

Se você pensa que Willis H. Carrier enfrentou uma situação difícil, saiba que existem situações ainda piores. Contarei, agora, a história de Earl P. Haney, de Winchester, Massachusetts, tal como ele mesmo me contou no dia 17 de novembro de 1948, no Hotel Statler, de Boston.

"Nos idos de 20", disse ele, "eu me achava tão preocupado, que úlceras começaram a acabar com o meu estômago. Certa noite, tive uma terrível hemorragia, e fui levado às pressas para um hospital associado à Escola de Medicina da

Universidade Noroeste de Chicago. Meu peso caiu de 87 para 45 kg. Estava tão doente, que me aconselharam a não mexer sequer a mão. Três médicos, inclusive um renomado especialista em úlceras, afirmaram que o meu caso era "incurável". Eu vivia à base de remédios alcalinos em pó, de uma colherada de leite e meio sorvete, que tomava de hora em hora. Todas as manhãs e noites, uma enfermeira introduzia uma sonda em meu estômago e o limpava.

"Essa situação durou meses. . . Finalmente, eu disse para mim mesmo: 'Escute, Earl Haney, já que você não espera nada a não ser uma morte lenta, deve aproveitar o pouco de tempo que lhe resta da melhor maneira que puder. Você sempre quis fazer, antes de morrer, uma viagem ao redor do mundo. Assim, se pretende alguma vez fazer isso, terá de ser agora'.

"Quando disse aos meus médicos que faria uma viagem em redor do mundo, e que eu mesmo limparia meu estômago duas vezes por dia, eles ficaram espantados. Impossível! Era a primeira vez que viam isso acontecer. Alertaram-me de que, se eu fizesse tal viagem, seria sepultado no mar. 'Não, não serei', repliquei, 'Prometi aos meus parentes que serei enterrado no jazigo da família, em Broken Bow, Nebrasca. De modo que vou comprar um caixão e levá-lo comigo'.

"Comprei o caixão, enviei-o a bordo e fiz um acordo com a companhia de navegação: caso morresse durante a viagem, o meu corpo deveria ser conservado no frigorífico, até que o navio regressasse aos Estados Unidos. Empreendi a viagem imbuído do espírito do velho Omar:

> ***Ah, aproveitarão máximo o que ainda nos resta.***
> ***Antes de voltarmos ao pó;***
> ***Pó que se transforma em pó e, sob o pó, jazer.***
> ***Sem vinho, sem canções, sem cantores e... sem fim!***

"Assim que subi a bordo do *S. S. President Adams,* em Los Angeles, e rumei para o Oriente, senti-me melhor. Pouco a pouco fui deixando de lado meus remédios alcalinos e os cuidados com o estômago. Logo comecei a comer toda espécie de alimentos — mesmo as estranhas misturas e combinações nativas que, com toda a certeza, me matariam. Com o passar das semanas, cheguei até a fumar os compridos charutos pretos e a beber uísque com soda e gelo. Diverti-me mais do que o havia feito durante muitos anos! Atravessamos tempestades e tufões que, antes, teriam feito eu morrer de medo — mas todas essas aventuras me causaram apenas enorme satisfação.

"Participava dos jogos de bordo, cantava, fazia novos amigos e permanecia acordado até alta noite. Ao chegarmos à China, e à índia, compreendi que as complicações profissionais e as preocupações pelas quais passara nos Estados Unidos eram um verdadeiro paraíso, comparadas à pobreza e à fome que reinavam no Oriente. Deixei de lado todas as minhas insensatas preocupações e comecei a sentir-me muitíssimo bem. Quando voltei, havia ganho mais de quarenta quilos. Esquecera-me, quase, de que tivera uma úlcera no estômago. Nunca, antes, me sentira tão bem. Recomecei a trabalhar e desde esse dia jamais estive doente."

Earl P. Haney disse que, agora, ele compreendia o fato de que, inconscientemente, empregara o mesmo princípio empregado por Willis H. Carrier para dominar as preocupações.

"Em primeiro lugar, perguntei para mim mesmo: 'O que poderá acontecer de pior.' A resposta foi: morrer.

"Em segundo, preparei-me para aceitar a morte. Era preciso fazê-lo, pois não havia outra escolha. Os médicos me disseram que o meu caso estava perdido.

"Em terceiro lugar, procurei melhorar a situação, tirando da vida o máximo que ela poderia oferecer-me no espaço de tempo que me restava para viver.. . Se eu tivesse continuado com as minhas preocupações a bordo", prosseguiu ele, "não tenho a menor dúvida de que teria feito a viagem de volta dentro daquele caixão. Mas abrandei qualquer tensão, descansei, esqueci mesmo o assunto. A tranqüilidade de espírito que então experimentei me deu novas energias que me salvaram, verdadeiramente, a vida."

Então, o Princípio 2: Se você tem um problema que o preocupa, aplique a fórmula mágica de Willis H. Carrier, fazendo estas três coisas:

1. Pergunte a si mesmo: "Qual a pior coisa que poderá me acontecer?"
2. Prepare-se para aceitar o pior, se for preciso.
3. Depois, calmamente, procure melhorar a situação, partindo do pior.

3

O Que as Preocupações Podem Causar a Você

Os que não sabem como combater as preocupações morrem jovens.

DR. ALEXIS CARREL

Há muitos anos, um vizinho meu tocou a campainha de nossa casa e insistiu para que eu e a minha família fôssemos vacinados contra a varíola. Ele era apenas um dos milhares de voluntários que estavam tocando campainhas por toda a cidade de Nova York. Gente assustada permanecia em filas durante várias horas para ser vacinada. Foram abertos postos de vacinação não só em todos os hospitais como também em unidades do corpo de bombeiros, em delegacias de polícia e em grandes fábricas e laboratórios industriais. Mais de dois mil médicos e enfermeiras trabalhavam dia e noite vacinando a multidão. Qual a causa de todo esse nervosismo? Oito pessoas, na cidade de Nova York, estavam com varíola — e duas tinham morrido. Duas mortes numa população de oito milhões.

Ora, eu vivia em Nova York fazia mais de trinta e sete anos, e ninguém jamais tocara a minha campainha para advertir-me do perigo da enfermidade emocional causada pelas preocupações — doença que durante os últimos trinta e sete anos constituíra perigo dez mil vezes maior do que a varíola.

Nenhum tocador de campainhas me advertiu jamais de que, de cada dez pessoas que viviam nos Estados Unidos, uma sofreria um colapso nervoso — causado, na grande maioria dos casos, por preocupações e conflitos emocionais.

De modo que estou escrevendo este capítulo para tocar a sua campainha e adverti-lo desse perigo.

O Dr. Alexis Garrei, o grande vencedor do prêmio Nobel de Medicina, afirmou: "Os que não sabem como combater as preocupações morrem jovens." E também as donas-de-casa, os veterinários e os pedreiros.

Há alguns anos, passei as minhas férias percorrendo de automóvel os Estados de Texas e Novo México, em companhia do Dr. O. F. Gober, um dos médicos-chefes da estrada de ferro de Santa Fé. O seu título exato era: médico-chefe da Associação Hospitalar do Golfo, Colorado e Santa Fé. Pusemo-nos a falar sobre os efeitos das preocupações, e ele disse: "Setenta por cento dos pacientes que procuram médicos poderiam curar-se livrando-se dos seus medos e das suas preocupações. Não julgue, um momento sequer, que eu pretenda afirmar que as suas doenças são imaginárias. Elas são tão reais quanto uma terrível dor de dente e, às vezes, cem vezes mais graves. Refiro-me apenas a doenças tais como indigestões nervosas, certas úlceras de estômago, problemas cardíacos, insônia, certas dores de cabeça e alguns tipos de paralisia.

"Tais enfermidades são reais. Sei o que estou falando", acrescentou o Dr. Gober, "porque eu próprio sofri de uma úlcera no estômago durante doze anos".

"O medo causa a preocupação. A preocupação nos torna tensos e nervosos, afetando o estômago e causando, verdadeiramente, modificações nas secreções gástricas, que passam a ser anormais e, muitas vezes, levam a úlceras de estômago".

O Dr. Joseph F. Montague, autor do livro *Perturbações nervosas do estômago,* diz quase a mesma coisa: "Não temos

úlceras de estômago devido ao que comemos. Temos úlceras de estômago devido ao que está nos devorando".

O Dr. W. C. Alvarez, da Clínica Mayo, afirmou: "As úlceras freqüentemente aparecem ou cessam de acordo com as colinas e os vales da nossa tensão emocional".

Essa afirmação se baseava num estudo de 15.500 pacientes tratados de problemas de estômago na Clínica Mayo. De cada cinco pacientes, quatro não tinham nenhuma base física alguma para as doenças do estômago que apresentavam. O medo, as preocupações, o ódio, o extremo egoísmo e a incapacidade em adaptar-se ao mundo real — eis, em grande parte, as causas das suas doenças de estômago e das suas úlceras. . . As úlceras do estômago podem nos matar. Segundo a revista *Life,* elas estão, hoje, em décimo lugar, em nossa lista de doenças fatais.

Recentemente, mantive correspondência com o Dr. Harold C. Hebein, da Clínica Mayo. Ele leu uma comunicação na reunião anual da Associação Americana de Médicos e Cirurgiões Industriais, na qual disse que realizara um estudo compreendendo 176 executivos, cuja média de idade era de 44,3 anos. *Relatou ele que um pouco mais de um terço desses executivos sofriam de uma das três enfermidades peculiares a uma vida de muita tensão: doença do coração, úlceras no aparelho digestivo e pressão alta.* Pense nisto: um terço dos nossos executivos estão acabando com o seu corpo por meio de doenças do coração, úlceras e pressão alta antes mesmo de chegar aos quarenta e cinco anos. Que preço para o sucesso! E não estão sequer "comprando" o sucesso. Será possível que alguém se torne um sucesso, quando está pagando pelo seu êxito nos negócios o preço exorbitante de úlceras no estômago e doença no coração? Que adiantará a um homem conquistar o mundo inteiro, se perder a sua saúde? Mesmo que possuísse o mundo inteiro, ele não poderia dormir em mais de uma

cama nem ter mais de três refeições por dia. Até mesmo um escavador de fossos pode fazer isso — e provavelmente dormir melhor e aproveitar mais os seus alimentos do que o importante dirigente. Eu preferiria, francamente, ser uma pessoa despreocupada, sem nenhuma responsabilidade, a destruir a minha saúde aos quarenta e cinco anos, procurando dirigir uma estrada de ferro ou uma companhia de cigarros.

E, por falar em cigarros, o mais famoso fabricante de cigarros do mundo caiu morto, recentemente, de síncope cardíaca quando procurava um pouco de lazer nas florestas canadenses. Acumulara milhões — e caiu morto aos sessenta e um anos. Trocara, provavelmente, muitos anos de vida pelo que chamava de "sucesso comercial".

Na minha opinião, esse fabricante de cigarros, com todos os seus milhões, não conseguira nem a metade do sucesso obtido pelo meu pai — um agricultor do Missuri — que morreu aos oitenta e nove anos sem um dólar que fosse.

Os famosos irmãos Mayo declararam que mais da metade dos nossos leitos de hospitais são ocupados por pessoas sofrendo de distúrbios nervosos. No entanto, quando os nervos dessa gente são estudados, sob a lente de poderosos microscópios, em exames *post mortem,* estão, na maior parte dos casos, tão perfeitos como os nervos de Jack Dempsey. As suas "perturbações nervosas" não são causadas por degenerescências dos nervos, mas pelas sensações de inutilidade, frustração, ansiedade, preocupação, medo, fracasso, desespero. Platão disse que "o maior erro que os médicos cometem é procurar curar o corpo sem tentar curar o espírito; no entanto, a mente e o corpo são uma coisa só, e não devem ser tratados separadamente!"

A ciência médica necessitou de dois mil e trezentos anos para reconhecer essa grande verdade. Estamos começando,

agora, a desenvolver uma nova espécie de medicina, chamada *psicossomática* — medicina que trata tanto do espírito como do corpo. É mais do que tempo de fazermos isso, pois a ciência médica já dominou quase completamente as *doenças causadas pelos germes físicos* — doenças tais como a varíola, a cólera, a febre amarela e dezenas de outros flagelos que levaram prematuramente milhões e milhões de seres para o túmulo. A ciência médica, porém, foi incapaz de reparar os agravos físicos e mentais causados não pelos germes mas pelas emoções — tais como a preocupação, o medo, o ódio, a frustração e o desespero. Os casos fatais motivados por essas doenças emocionais continuam aumentando e alastrando-se com rapidez catastrófica. De cada seis homens convocados para o serviço militar, durante a Segunda Guerra Mundial, um era rejeitado por deficiência ou enfermidade mental .

Que é que causa a loucura? Ninguém sabe todas as respostas. Mas é muito provável que, em muitos casos, o medo e as preocupações constituam alguns dos fatores. O indivíduo ansioso e perturbado, incapaz de enfrentar o mundo real e penoso, rompe todos os contatos com o seu meio e recolhe-se a um mundo de sonhos que ele próprio constrói, resolvendo, assim, os problemas que o preocupam.

No momento em que escrevo estas coisas, tenho aqui sobre minha mesa um livro do Dr. Edward Podolsky, intitulado *Top Worrying and Get Well.* Eis alguns dos seus capítulos:

O QUE AS PREOCUPAÇÕES CAUSAM AO CORAÇÃO;
A PRESSÃO ARTERIAL AI.TA É ALIMENTADA PELAS PREOCUPAÇÕES;
O REUMATISMO PODE SER CAUSADO PELAS PREOCUPAÇÕES;
PREOCUPE-SE MENOS, PARA O BEM DO SEU ESTÔMAGO;
COMO AS PREOCUPAÇÕES PODEM CAUSAR RESFRIADOS;
As PREOCUPAÇÕES E A TIREÓIDE;
O DIABÉTICO PREOCUPADO.

Outro livro brilhante sobre as preocupações é *Man Against Himself,* do Dr. Karl Menninger, um dos "irmãos Mayo da psiquiatria". O livro do Dr. Menninger não lhe dará algumas regras sobre como evitar preocupações, mas lhe fará uma surpreendente revelação sobre como acabamos com nosso corpo e com o espírito ao deixarmos que sejam dominados pela ansiedade, frustração, ódio, ressentimento, revolta e medo.

As preocupações podem transformar num doente a pessoa de melhor constituição física. O General Grant descobriu isso durante os últimos dias da Guerra Civil. A história é assim: Grant achava-se assediando Richmond fazia nove meses. As tropas do general Lee, esfarrapadas e famintas, foram derrotadas. Regimentos inteiros estavam desertando simultaneamente. Outros encontravam-se entoando preces ao céu em suas tendas — bradando, soluçando, tendo visões. Os homens de Lee atearam fogo aos depósitos de fumo e algodão em Richmond, incendiaram o arsenal e abandonaram a cidade durante a noite, enquanto labaredas imensas crepitavam dentro das trevas. Grant perseguia as tropas inimigas com determinação, atacando os confederados por ambos os flancos e pela retaguarda, enquanto a cavalaria de Sheridan se encontrava à frente dele, destruindo as linhas ferroviárias e capturando trens de abastecimento.

Grant, tomado de violenta dor de cabeça, deixou-se ficar atrás do seu exército e deteve-se numa fazenda. "Passei a noite", escreveu ele em suas *Memórias,* "banhando os pés em água fervendo misturada com mostarda, e pondo emplastros de mostarda nos pulsos e na nuca, na esperança de estar curado na manhã seguinte".

Na manhã seguinte, curou-se instantaneamente. E o que o curou não foi um emplastro de mostarda, mas um homem a cavalo que se aproximou a galope pela estrada com uma carta do general Lee, na qual este dizia que desejava render-se.

"Quando o oficial (portador da mensagem) chegou à minha presença", escreveu Grant, "eu ainda estava com a dor de cabeça, mas, logo que li o conteúdo da nota, me senti curado".

Eram evidentemente as preocupações, a tensão nervosa e as emoções que Grant vinha experimentando que o haviam deixado doente. Foi instantaneamente curado, no momento em que viu surgir a confiança, a realização de seus esforços — e a vitória.

Setenta anos mais tarde, Henry Morghenthau Jr., Secretário do Tesouro no gabinete de Franklin D. Roosevelt, descobriu que as preocupações podiam deixá-lo doente a ponto de sentir tonturas. Registrou em seu diário que ficou terrivelmente preocupado quando o Presidente, a fim de elevar o preço do trigo, adquiriu 4.400.000 alqueires num único dia. Diz ele em seu diário: "Senti-me inteiramente tonto enquanto a transação se efetuava. Dirigi-me, depois, para casa e permaneci na cama durante duas horas, depois do almoço."

Se eu quiser ver como as preocupações afetam as pessoas não preciso ir a uma biblioteca ou a um médico. Basta-me olhar através da janela de minha casa, onde estou escrevendo este livro, e ver, um quarteirão além, uma casa na qual as preocupações causaram um colapso nervoso — e uma outra casa em que um homem se preocupou tanto, que acabou com diabetes. Quando o mercado do açúcar caiu, o açúcar do seu sangue e da sua urina subiu.

Na ocasião em que Montaigne, o ilustre filósofo francês, foi eleito prefeito da sua cidade natal — Bordeaux — declarou aos seus concidadãos: "Desejo tomar os vossos negócios em minhas mãos, mas não no meu fígado nem nos meus pulmões".

Este meu vizinho colocou os negócios da bolsa de mercadorias na própria circulação do sangue — e quase se matou.

Se eu quiser compreender o que a preocupação causa às pessoas, não preciso olhar para as casas vizinhas. Basta olhar para este aposento em que me encontro escrevendo neste momento, e lembrar-me de que o antigo proprietário desta casa preocupou-se de tal modo, que acabou por falecer prematuramente.

As preocupações podem nos colocar numa cadeira de rodas, com reumatismo e artritismo. O Dr. Russell L. Cecil, autoridade mundialmente reconhecida em artritismo, fez uma lista das quatro condições que mais freqüentemente produzem essa enfermidade:

1. Naufrágio matrimonial;
2. Desastre financeiro e sofrimento moral;
3. Solidão e preocupações;
4. Ressentimentos alimentados por muito tempo.

Essas quatro situações emocionais estão longe, naturalmente, de constituir as únicas causas do artritismo. Há várias espécies de artritismo, devidas a causas diversas; mas para repetir, as quatro condições que *mais freqüentemente* geram tal enfermidade são as pessoas anotadas pelo Dr. Russell L. Cecil. Um amigo meu, por exemplo, foi tão duramente atacado por essa doença, durante a depressão de 1929, que a companhia de gás lhe cortou o fornecimento e o banco o impediu de reaver a casa que hipotecara. A sua esposa teve, subitamente, uma forte crise de artritismo e, apesar dos remédios e das dietas, a doença persistiu até que a situação financeira do casal melhorasse.

As preocupações podem até prejudicar os dentes. O Dr. "William I. L. McGonigle afirmou, num discurso proferido ante a Associação Americana de Dentistas, que "as emoções

desagradáveis, como as causadas pelas preocupações, o medo, as desavenças, podem causar o desequilíbrio de cálcio no organismo, e arruinar os dentes". O Dr. McGonigle referiu-se a um dos seus clientes que sempre tivera dentes perfeitos, até que começou, durante uma enfermidade súbita da esposa, a mostrar-se cheio de preocupações. Durante as três semanas em que ela esteve no hospital, surgiram-lhe nos dentes nove cáries — cáries provocadas pelas preocupações.

Você já viu alguma vez uma pessoa sofrendo de superatividade da tiróide? Eu já vi, e posso dizer-lhe que tais pessoas tremem, ficam agitadas, com o aspecto de alguém com muito medo — e isso não é o máximo a que chega essa doença. A glândula tíreóide, que regula a atividade do corpo, descontrola-se. O coração se acelera — e o corpo começa a funcionar a todo o vapor, como uma fornalha que trabalha no máximo de pressão. Se isso não for controlado por meio de operação ou tratamento, a vítima pode morrer, "queimando todo o seu combustível".

Há pouco tempo, fui à Filadélfia em companhia de um amigo que tinha essa doença. Fomos consultar um especialista famoso, um médico que por trinta e oito anos tratou dessa espécie de enfermidade. E que classe de conselho supõe você que ele tinha pendurado na sua parede da sala de espera — pintado sobre uma grande tabuleta de madeira, de modo que todos os pacientes pudessem lê-lo? Copiei-o, enquanto esperávamos, no verso de um envelope:

DESCANSO E RECREAÇÃO

As forças de mais relaxamento e repouso são:
uma religião saudável,
o sono, a música e o riso.
Tenha fé em Deus. — Aprenda a dormir bem —
Ame a boa música — Veja o lado divertido da vida —
E a saúde e a felicidade serão suas.

A primeira pergunta que ele fez ao meu amigo foi: "Qual foi o distúrbio emocional que causou esses sintomas?" Advertiu o meu amigo de que, se não deixasse as preocupações de lado, poderia ter outras complicações: problemas cardíacos, úlceras no estômago, ou diabetes. "Todas essas doenças", disse o eminente médico, "são primas, primas em primeiro grau". Claro que são primas em primeiro grau — são todas doenças causadas pelas preocupações.

Quando entrevistei Merle Oberon, ela me afirmou que se recusava a preocupar-se com as coisas porque sabia que as preocupações destruiriam o dote principal de que dispunha para o cinema: sua bela aparência.

"Ao tentar, pela primeira vez, entrar para o cinema", confessou-me ela, "eu me sentia preocupada, inteiramente amedrontada. Acabara de chegar da índia e não conhecia ninguém em Londres onde estava procurando arranjar emprego. Falei com alguns produtores, mas nenhum deles quis dar-me trabalho, e o pouco dinheiro que tinha estava começando a acabar. Durante duas semanas, vivi apenas de biscoitos e água. Já não estava mais só preocupada. Estava faminta. Disse, então, a mim mesma: 'Talvez você esteja fazendo papel de idiota. Talvez você *jamais* entre para o cinema. Afinal de contas, você não tem experiência alguma, pois jamais representou. O que mais tem você para oferecer, senão um belo rosto?'

"Aproximei-me do espelho. E, ao olhar naquele espelho, vi o que as preocupações estavam fazendo à minha aparência! Vi as linhas que começavam a se formar em meu rosto — vi a expressão angustiada. Disse, então, para mim: 'Você precisa parar com isso imediatamente! Você não pode dar-se ao luxo de ter preocupações. A única coisa que você tem para oferecer é a sua aparência, e as suas preocupações a arruinarão!'"

Poucas coisas conseguem envelhecer, azedar tanto o espírito de uma mulher e destruir-lhe tão rapidamente a beleza quanto as preocupações. As preocupações endurecem a fisionomia. Fazem-nos cerrar os dentes e riscam o nosso rosto de rugas. Dão-nos um aspecto permanente de amargura. Podem tornar grisalho o nosso cabelo e, em alguns casos, até mesmo fazê-lo cair. Podem estragar o nosso o físico — produzir na pele toda espécie de brotoejas, erupções e espinhas.

As doenças do coração estão hoje, nos Estados Unidos, em primeiro lugar na lista de enfermidades fatais. Durante a Segunda Guerra Mundial, quase um terço de milhão de homens foram mortos em combates; mas, durante o mesmo período, as doenças do coração mataram dois milhões de civis — e um milhão dessas mortes ocorreu devido a doenças cardíacas causadas por preocupações e vida tensa. Sim, as doenças do coração são uma das principais razões que fizeram o Dr. Alexis Garrei dizer: "Os que não sabem combater as preocupações morrem jovens".

"O Senhor pode perdoar os nossos pecados", disse William James, "mas o nosso sistema nervoso jamais faz isso".

Eis um fato espantoso, quase inacreditável: é maior o número de americanos que se suicidam cada ano do que os que morrem das cinco doenças contagiosas mais comuns.

Por quê? A resposta é, em grande parte, esta: "Preocupações".

Quando os cruéis guerreiros chineses desejavam torturar os seus prisioneiros, costumavam amarrar-lhes os pés e as mãos e colocar esses prisioneiros debaixo de um depósito de água, cujo conteúdo lhes caía, gota a gota, incessantemente, na cabeça. Essas gotas de água caindo, dia e noite, acabavam finalmente por soar como marteladas, enlouquecendo a

vítima. Semelhante método de tortura foi usado durante a Inquisição Espanhola e nos campos de concentração alemães, no tempo de Hitler.

As preocupações são como gotas incessantes de água — e esses pingos ininterruptos levam, muitas vezes, os homens à loucura ou ao suicídio.

Durante o tempo em que eu era um rapazinho do campo, no Missuri, sentia-me terrivelmente amedrontado ao ouvir Billy Sunday descrever as fogueiras infernais do outro mundo. Mas ele jamais se referiu às fogueiras da agonia física, que as vítimas de preocupações experimentam de vez em quando. Se você é, por exemplo, uma dessas pessoas cronicamente preocupadas, poderá ser vítima, algum dia, de uma das dores mais aflige o homem: angina de peito.

Você ama a vida? Quer viver bastante e gozar de boa saúde? Eis o que pode fazer. Estou citando de novo o Dr. Alexis Carrel: *"Aqueles que conservam a sua paz interior em meio do tumulto da vida moderna estão imunizados contra as doenças nervosas'".*

Você pode conservar a sua paz interior em meio do tumulto da vida moderna? Se você for uma pessoa normal, a resposta será: "Posso." "Posso, positivamente." Somos, na maior parte, mais fortes do que imaginamos. Possuímos recursos interiores com os quais, provavelmente, jamais deparamos. Como Thoreau bem o disse em seu livro imortal, *Walden:* "Não conheço fato mais animador do que a capacidade inquestionável que o homem tem de elevar a sua vida mediante um esforço consciente... Se alguém avança confiantemente em direção aos seus sonhos, e esforça-se por viver a vida que imaginou, encontrará um sucesso inesperado em sua existência cotidiana".

Muitos leitores deste livro possuem, certamente, tanta força de vontade e recursos interiores como Olga K. Jarvey,

de Coeur d'Alene, Idaho. Ela descobriu que, mesmo nas circunstâncias mais trágicas, conseguia afastar as preocupações. Acredito firmemente que você e eu também podemos — se aplicarmos as velhas, velhas verdades discutidas neste livro. Eis aqui a história de Olga K. Jarvey, exatamente como ela a escreveu para mim: "Há oito anos e meio, fui condenada a morrer — uma morte lenta, terrível — de câncer. Os melhores especialistas em câncer do país, os irmãos Mayo, confirmaram a sentença. Eu estava num beco sem saída — o último caminho que se abriu à minha frente! Era jovem, e não queria morrer! No meu desespero, telefonei ao médico, em Kellogg, e contei-lhe, em pranto, o meu desespero. Num tom meio paciente, ele me censurou: 'Mas o que é isso Olga, você não tem nenhum espírito de luta? Não há dúvida de que você morrerá, se continuar chorando. Aconteceu a você o pior? Muito bem: enfrente os fatos! Deixe de lado as preocupações! E, depois, faça alguma coisa para remediar a situação!' Desde esse momento, fiz um juramento, um juramento solene, vindo do íntimo do coração: *'Não vou me preocupar! Não vou chorar! E se há alguma coisa superior à matéria, irei vencer! Irei* viver!

"A quantidade usual de raios X, em casos adiantados como o meu, é de 10 minutos e meio por dia, durante 30 dias. Submeteram-me aos raios X durante 14 minutos e meio por dia, durante 49 dias — e embora os meus ossos saíssem do meu corpo macilento como pedras pontiagudas numa colina sem vegetação, e os meus pés pesassem como chumbo, *eu não me importava!* Não chorei uma vez sequer! *Costumava sorrir!* Sim, na verdade eu *me obrigava* a sorrir.

"Não sou tola ao ponto de imaginar que simplesmente sorrisos possam curar o câncer. Mas creio que uma atitude mental alegre ajude o corpo a combater a doença. Seja como

for, experimentei uma das curas milagrosas do câncer. Nunca estive tão bem de saúde quanto nos últimos anos, graças às palavras de desafio, de luta, proferidas pelo Dr. McCaffery: 'Enfrente os fatos: deixe as preocupações de lado; depois faça alguma coisa para remediar a situação!'"

Vou encerrar este capítulo repetindo o seu título — as palavras do Dr. Alexis Carrel: "Os *que não sabem como combater as preo*cu*pações marrem jovens"*.

Os crentes fanáticos do profeta Maomé costumam, freqüentemente, fazer com que lhes tatuem no peito versos do Corão. Eu gostaria que o título deste capítulo fosse tatuado no peito dos leitores deste livro: "Os que não sabem como combater as preocupações morrem jovens".

Estaria o Dr. Carrel falando de *você?*

Talvez.

Resumo Da Primeira Parte

FATOS FUNDAMENTAIS QUE VOCE DEVE SABER A RESPEITO DAS PREOCUPAÇÕES

PRINCIPIO 1: Se você quiser evitar as preocupações, faça o que Sir William Osler fez: "Viva em compartimentos diários hermeticamente fechados". Não se aflija com o futuro. Viva cada dia apenas até a hora de ir para a cama.

PRINCIPIO 2: A próxima vez que uma Complicação — com C maiúsculo — encostá-lo na parede, experimente o fórmula mágica de Willis H. Carrier:

a) Pergunte o si mesmo: "Qual a pior coisa que poderá me acontecer, se eu não puder resolver o meu problema?"

b) Prepare-se mentalmente para aceitar o pior, se necessário.

c) Depois, calmamente, procure melhorar a situação, partindo do pior — o que você já concordou, mentalmente, em aceitar.

PRINCÍPIO 3: Lembre-se do preço exorbitante que você poderá pagar pelas preocupações em termos de saúde. "Os que não sabem como combater as preocupações morrem jovens."

PARTE II

Técnicas Básicas Para a Análise das Preocupações

4.

Como Analisar e Resolver os Problemas Que nos Preocupam

"I keep six honest serving-men
(They taught me all 1 knew);
Their names What and Why, When
AndHowand Where and Who".

RUDYARD KIPLING (1)

Será que a fórmula mágica de Willis H. Carrier, descrita na Parte I, capítulo 2, resolverá *todos* os problemas que nos possam preocupar? Não, claro que não.

Nesse caso, *qual* a resposta? A resposta é que devemos estar preparados para enfrentar qualquer espécie de preocupação, aprendendo os três passos básicos para a solução do problema. Esses passos são: *

1. Reúna todos os fatos.

2. Analise-os.

3. Tome uma decisão — e, depois, aja de acordo com a decisão tomada.

---

(1) Tenho comigo seis servos leais (que me ensinaram tudo o que aprendi); Os seus nomes são o *Que, Por que* e *Quando, Como, Onde* e *Quem.*

óbvio tudo isso? Sim. Aristóteles ensinou e pôs em prática esse método. E você e eu também devemos usá-lo, se quisermos resolver os problemas que nos atormentam e transformam os nossos dias e noites em um verdadeiro caos.

Tomemos o primeiro passo: *Reúna todos os fatos.* Por que é tão importante conhecer os fatos? Porque, a menos que tenhamos consciência deles, não podemos nem sequer tentar resolver o nosso problema inteligentemente. Sem os fatos, tudo o que podemos fazer é andar agitados, confusos, de um lado para outro. Opinião minha? Não. Essa foi a opinião, durante vinte e dois anos, do extinto Herbert E. Hawkes, reitor do Columbia College, da Universidade de Columbia. Ele ajudava duzentos mil alunos a resolver os problemas que os preocupavam — e disse-me que *"a confusão éa causa principal das preocupagoes"".* Falou-me desta maneira: "Metade das preocupações existentes no mundo é causada por pessoas que procuram tomar decisões antes de ter conhecimento suficiente no qual basear uma decisão. Se tenho, por exemplo", disse ele, "um problema que deve ser resolvido às três horas de terça-feira próxima, eu me recuso a tentar chegar a uma decisão antes da terça-feira. Enquanto isto, procuro concentrar todos os meus esforços para conhecer os fatos relacionados com o referido problema. Não me preocupo; não fico angustiado diante da questão. Não perco o sono. Esforço-me, simplesmente, por obter os fatos. E quando chega a terça-feira, o problema, se estou ciente dos fatos, habitualmente se soluciona por si próprio!"

Perguntei a Herbert E. Hawkes se isso significava que ele tinha acabado inteiramente com as preocupações. "Sim", disse-me ele, "creio que posso honestamente dizer que a minha vida agora está quase totalmente isenta de preocupações. Descobri que se um homem dedicar o seu tempo para conhecer os fatos

de maneira objetiva, imparcial, as suas preocupações comumente se dissiparão à luz do conhecimento."

Permita-me repetir: *"Se um homem dedicar o seu tempo para conhecer os fatos de maneira objetiva, imparcial, as suas preocupações habitualmente se dissiparão à luz do conhecimento".*

Mas, o que é que a maioria de nós costuma fazer? Se nos preocupamos com os fatos — e Thomas Edison disse, com toda a seriedade, que "não há expediente do qual o homem não lance mão para evitar o trabalho de pensar" — se nos preocupamos com os fatos, procuramos, como cães de caça, os fatos que confirmem o *que já pensávamos* — e ignoramos todos os outros! Só queremos os fatos que justificam os nossos atos — os que se adaptam convenientemente às nossas idéias e desejos e justificam os nossos preconceitos!

Bem afirmou André Maurois que "tudo o que concorda com os nossos desejos pessoais nos parece verdadeiro. Tudo o que não concorda enche-nos de raiva".

É de se estranhar, pois, que consideremos tão difícil chegar à solução dos nossos problemas? Não teríamos a mesma dificuldade se procurássemos resolver uma questão de matemática do ensino fundamental, partindo da pressuposição de que dois mais dois são cinco? Não obstante, há uma porção de gente no mundo que faz da vida um inferno, para si mesmo e para os demais, insistindo em que dois mais dois são cinco — ou talvez quinhentos!

Que podemos fazer diante disso? Temos de conservar as nossas emoções separadas dos nossos pensamentos — e, como o afirmou o reitor Hawkes, procurar conhecer os fatos de maneira "objetiva, imparcial".

Isso não é fácil, quando estamos preocupados. Em tal condição, as nossas emoções se tornam mais fortes. Mas eis

aqui dois pontos que me auxiliam, quando procuro afastar-me dos meus problemas, a fim de poder ver os fatos de maneira clara e objetiva.

1. Ao procurar conhecer os fatos, imagino que não estou colhendo tais informações para mim, mas para outra pessoa. Isso me ajuda a formar uma opinião fria, imparcial dos fatos evidentes. Ajuda-me a deixar de lado as minhas emoções.

2. Enquanto procuro reunir os fatos relativos ao problema que me preocupa, imagino, às vezes, que sou um advogado que se prepara para argumentar em favor da parte contrária. Em outras palavras, procuro reunir todos os fatos contra mim — todos os fatos contrários aos meus desejos, todos os fatos que não gosto de encarar.

Depois, tomo nota de tudo que foi a meu favor e contra mim — e vejo, geralmente, que a verdade se encontra mais ou menos entre os dois extremos.

Eis o ponto a que estou procurando chegar. Nem você, nem eu, nem Einstein, nem a Corte Suprema dos Estados Unidos, somos suficientemente brilhantes para chegar a uma decisão inteligente sobre qualquer problema sem primeiro obter os fatos relacionados com o referido problema. Thomas Edison estava ciente disso. Perto de sua morte, ele tinha dois mil e quinhentos cadernos de anotações repletos de fatos relativos aos problemas que estava procurando resolver.

De modo que a Regra n.° 1 para resolver os nossos problemas é: *Reúna os fatos.* Façamos o que Hawkes fazia: não tentemos solucionar os nossos problemas sem antes reunir todos os fatos de maneira imparcial.

Contudo, de nada nos valerá reunir todos os fatos do mundo, se não os analisarmos e os interpretarmos.

Descobri, à custa de experiências difíceis, que é mais fácil analisar os fatos depois de ter tomado nota deles. Com efeito, o simples processo de descrevê-los numa folha de papel ajuda muito a pessoa a chegar a uma decisão razoável. Charles Kettering costumava dizer que "um problema bem formulado é um problema meio resolvido".

Permita-me que lhe mostre como é que tudo isso funciona na prática. Já que os chineses afirmam que um exemplo vale mais que dez mil palavras, apresento-lhes então um exemplo de como um homem pôs perfeitamente em ação a técnica de que estamos falando.

Tomemos o caso de Galen Litchfield — pessoa que conheço há muitos anos e que é um dos homens de negócios americanos mais bem-sucedidos no Extremo Oriente. O Sr. Litchfield estava na China, em 1942, quando os japoneses invadiram Xangai. Eis aqui como ele me contou a sua história, durante uma visita à nossa casa:

"Logo depois que os japoneses atacaram Pearl Harbor", começou Galen Litchfield, "eles apareceram aos milhares em Xangai. Eu era gerente da Asia Life Insurance Company. Eles nos enviaram um oficial — um almirante — para 'liquidar' a nossa firma, ordenando-me que o auxiliasse em sua tarefa. Não havia, para mim, outra alternativa senão cooperar com tal emissário. Do contrário... Esse 'do contrário' significava morte na certa.

"Como nada mais me restava fazer, comecei a cumprir as ordens recebidas. Mas havia uma parte de seguros, no valor de 750.000 dólares, que deixei fora da lista que entreguei ao almirante. Deixei aquela parte de seguros fora da lista porque pertencia à nossa organização em Hong Kong e nada tinha a ver com o nosso acervo de Xangai. Contudo, receava, do mesmo modo, ver-me metido em maus lençóis se os japoneses descobrissem o que eu fizera. E logo descobriram.

"Eu não me achava no escritório quando a descoberta foi feita, mas o chefe dos guarda-livros estava lá. Ele me disse que o almirante japonês ficara furioso, pulara de raiva e me fizera terríveis ameaças, me chamando de traidor! Eu havia desafiado o exército japonês! Eu sabia muito bem o que isso significava. Seria atirado à Casa da Ponte.

"A Casa da Ponte! A câmara de torturas da Gestapo japonesa! Eu tivera amigos íntimos que haviam preferido matar-se a serem levados para tal prisão. Outros amigos haviam morrido lá após dez dias de interrogatórios e de torturas. Agora era eu mesmo quem estava destinado à Casa da Ponte!

"Que fiz eu? Recebi tais notícias num domingo à tarde. Creio que poderia ter ficado horrorizado — e, de fato, isso teria acontecido, se não possuísse uma técnica definida para resolver os meus problemas. Durante muitos anos, sempre que algum problema me preocupava, eu costumava sentar-me diante da minha máquina de escrever e bater duas perguntas — e responder a essas perguntas:

"1. *Por que motivo estou preocupado?*

"2. *Que posso fazer para resolver tal situação?*

"Eu costumava, antes, responder a essas perguntas sem tomar nota delas. Mas deixara de fazer isso havia muitos anos. Descobrira que tomar nota das perguntas e das respostas me esclarecia o raciocínio. De modo que, naquela tarde, fui diretamente ao meu quarto, na Associação Cristã de Moços em Xangai, onde me achava alojado. Sentei-me à máquina e escrevi:

"1. Por que motivo estou preocupado?

"Tenho medo de que me joguem na Casa da Ponte.

"Datilografei então a segunda pergunta:

"2. Que posso fazer para resolver tal situação?

"Passei várias horas pensando e escrevendo quais os quatro cursos de ação que poderia seguir — e sobre quais seriam as prováveis conseqüências de cada uma dessas ações:

"1. Posso procurar explicar tudo ao almirante japonês. Mas ele não fala inglês. Se procurar explicar por meio de um intérprete, posso irritá-lo novamente. Isso significaria a minha morte, pois ele é cruel, e preferiria antes jogar-me na Casa da Ponte a dar-se o incômodo de discutir comigo a questão.

"2. Posso tentar fugir. Impossível. Estou sendo vigiado. Tenho de permanecer atento, tanto dentro como fora do meu quarto, na A. C. M. Se tentar fugir, serei, provavelmente, capturado e morto.

"3. Posso permanecer aqui em meu quarto e não me aproximar de novo do escritório. Se eu fizer isso, despertarei suspeitas ao almirante japonês, e ele provavelmente ordenará aos soldados que me prendam e atirem na Casa da Ponte, sem dar-me sequer a oportunidade de dizer uma palavra.

"4. Posso ir para o escritório como faço habitualmente, segunda-feira pela manha. Se eu o fizer, pode haver a possibilidade de que o almirante japonês esteja tão ocupado, que não pense mais no que aconteceu. Mesmo que pense, talvez já se encontre calmo e não me moleste mais. Se isso acontecer, estarei salvo. Mesmo que ele me moleste, ainda terei uma oportunidade de tentar explicar-lhe o que houve. De modo que, indo para o escritório segunda-feira pela manhã, como faço habitualmente, e agindo como se nada de mal houvesse acontecido, terei duas probabilidades de livrar-me da Casa da Ponte.

"Logo que pus isso no papel e resolvi aceitar o quarto plano — ir para o escritório, como sempre, segunda-feira pela manhã — senti-me imensamente aliviado.

"Quando entrei no escritório, na manhã seguinte, o almirante japonês já estava lá, com um cigarro a pender da boca. Examinou-me com o olhar, como sempre fazia — mas não disse nada. Seis semanas depois — graças a Deus — ele voltou para Tóquio e as minhas preocupações terminaram.

"Como já disse, salvei provavelmente a vida naquela tarde de domingo ao sentar-me diante da minha máquina de escrever.

traçando os vários passos que poderia dar e anotando quais as prováveis conseqüências de cada um deles, para chegar depois, calmamente, a uma decisão. Se não tivesse feito isso, poderia ter vacilado e cometido algum erro, pressionado pelas circunstâncias. Se não tivesse resolvido o meu problema e chegado a uma conclusão, teria passado a tarde de domingo inquieto e preocupado. Não teria dormido naquela noite. Teria ido para o escritório, segunda-feira pela manhã, com o aspecto de um homem esfalfado, cheio de apreensões. — E só isso poderia ter bastado para despertar as suspeitas do almirante japonês e incitá-lo contra mim.

"A experiência me ensinou muitas vezes a enorme vantagem de se chegar a uma conclusão. E o fracasso em se chegar a um propósito determinado, a incapacidade de deixar de andar em círculo, que levam os homens ao colapso nervoso e a uma existência que é um verdadeiro inferno. Acho que cinqüenta por cento das minhas preocupações se dissipam logo que chego a uma decisão clara e definitiva — e outros quarenta por cento desaparecem, geralmente, desde o momento em que começo a pôr em prática a decisão tomada.

"Desse modo, afasto noventa por cento de minhas preocupações, dando os seguintes passos:

"1. Escrevo precisamente qual a causa das minhas preocupações;

"2 . Escrevo o que posso fazer para resolver a situação;

"3 . Decido o que fazer;

"4. Ponho imediatamente em prática a decisão tomada."

Galen Litchfield tornou-se o diretor dos negócios com o Extremo Oriente da Starr, Park and Freeman, Inc., firma que representa grandes interesses financeiros e de seguros. Com efeito, sua posição o colocou como um dos mais importantes homens de negócios americanos na Ásia — e ele me confessou

que deve grande parte do seu êxito a esse método de analisar os problemas e enfrentá-los de frente.

Por que razão é admirável o seu método? Porque é eficiente, concreto, e vai diretamente ao âmago do problema. Além de tudo isso, contém a terceira regra, indispensável: *Faça algo para resolver o problema que o aflige.* A não ser que nos ponhamos em ação, todas as nossas pesquisas e análises de fatos são inúteis: puro desperdício de energia.

William James disse o seguinte: "Quando se chega a uma resolução e a sua execução constitui a ordem do dia, deve-se pôr de lado qualquer idéia de responsabilidade e todos os cuidados quanto ao que advirá". (Nesse caso, William James, indubitavelmente, usa a palavra "cuidado" como sinônimo de "ansiedade".) Ele queria dizer apenas isto: desde que chegamos a uma decisão cuidadosamente estudada, baseada em fatos, *devemos agir.* Não devemos reconsiderar os fatos. Não devemos hesitar, nem nos preocupar, nem voltar atrás. Não devemos nos entregar a dúvidas, que geram outras dúvidas. Não devemos olhar para trás.

Perguntei, certa vez, a Waite Phillips, um dos homens da indústria do petróleo mais preeminentes de Oklahoma, como é que ele levava adiante as suas resoluções. Respondeu-me: "Acho que ficar pensando em nossos problemas além de certo ponto só serve para criar^onfusão e preocupação. Chega um momento em que qualquer investigação nova ou qualquer raciocínio novo são prejudiciais. Chega um momento em que precisamos decidir, agir, e não olhar mais para trás".

Por que é que você não emprega a técnica de Galen Litchfield para resolver, neste momento, alguma das suas preocupações?

Eis aqui a pergunta n.° 1: *Porque motivo estou preocupado?* (Por favor, escreva a resposta no espaço abaixo.)

Pergunta n.° 2: *Que posso fazer para resolver tal situação?* (Por favor, escreva a resposta no espaço abaixo.)

Pergunta n.° 3: O *que vou fazer a respeito?*

Pergunta n.° 4: *Quando é que vou começar a fazer isso?*

5

Como Eliminar Cinqüenta Por Cento das Suas Preocupações Profissionais

Se você é homem de negócios, estará, provavelmente, dizendo a si mesmo neste momento: "O título deste capítulo é ridículo. Dirijo os meus negócios há dezenove anos, e se alguém sabe como resolver os meus problemas, esse alguém sou eu. A idéia de alguém procurar me dizer como posso eliminar definitivamente cinqüenta por cento de minhas preocupações é absurda!"

Está certo — eu pensaria da mesma maneira alguns anos atrás, se visse esse título em algum capítulo. Ele promete muita coisa — e prometer é fácil.

Permita-me a máxima franqueza: *talvez eu não possa* auxiliá-lo a eliminar cinqüenta por cento das suas preocupações na sua profissão. Em última análise, ninguém poderá fazer isso, a não ser você mesmo. Mas o que posso fazer é mostrar-lhe como é que outras pessoas resolveram os seus problemas — e deixar o resto em suas mãos!

Talvez você se lembre de que na página deste livro citei uma frase do famoso Dr. Alexis Carrel: "Os que não sabem como combater as preocupações morrem jovens".

Já que a questão é tão séria, você não ficaria satisfeito se eu o ajudasse a eliminar pelo menos dez por cento das suas preocupações? Ficaria? Muito bem! Então, vou mostrar-lhe

como é que um diretor-comercial eliminou não apenas cinqüenta por cento das suas preocupações, mas setenta e cinco por cento de todo o tempo que gastava anteriormente em conferências, procurando resolver os seus problemas comerciais.

Além disso, não vou contar a você uma história a respeito de um certo "Sr. Jones", de um "Sr. X," ou de "um homem que conheci em Ohio" — histórias vagas, das quais você não poderia certificar-se. Essa história se refere a uma pessoa real — Leon Shimkin, sócio e gerente-geral de uma das mais importantes casas editoras dos Estados Unidos: Simon & Schuster, Rockfeller Center, Nova York, 20, Nova York.

Eis aqui a experiência de Leon Shimkin em suas próprias palavras:

"Durante quinze anos, eu gastava quase a metade de cada dia de trabalho realizando conferências, discutindo problemas. Deveríamos fazer isso ou aquilo — ou não fazer coisa nenhuma? Ficávamos em estado de tensão, contorcíamo-nos em nossas cadeiras, andávamos de um lado para outro, discutíamos e permanecíamos presos dentro de um círculo vicioso. Quando chegava a noite, sentia-me completamente exausto. Eu não tinha dúvida de que teria de continuar a fazer isso o resto da minha vida. Vinha fazendo isso havia quinze anos, e jamais me ocorrera qualquer outro plano de ação. Se alguém me houvesse dito que eu poderia eliminar três quartos do tempo que gastava nessas conferências, e poupar três quartos de minha tensão nervosa — eu teria pensado que esse alguém era um ingênuo, ou simplório, um otimista irremediável. Apesar disso, descobri um plano que fez justamente isso. Venho usando esse plano há oito anos. Ele realizou maravilhas quanto à minha eficiência, minha saúde e meu bem-estar.

"Parece mágica — mas, como todos os truques de mágica, é extremamente simples, quando você souber como é que funciona.

"Eis o segredo: Em primeiro lugar, abandonei imediatamente o processo que vinha adotando, havia quinze anos, em minhas reuniões — processo que começava com os meus companheiros descrevendo todas as coisas que não tinham dado certo, e terminava com a pergunta: 'Que é que faremos?' Em segundo lugar, adotei uma nova norma: qualquer pessoa que deseje apresentar-me um problema deve, antes, preparar e entregar-me um memorando que responda a estas quatro perguntas:

" 1° pergunta: *Qual é o problema?*

"(Antigamente, eu costumava gastar uma ou duas horas numa conferência agitada, na qual ninguém sabia, de maneira específica e concreta, qual era verdadeiramente o problema. Costumávamos discutir os nossos problemas até ficarmos agitados, sem jamais termos procurado escrever claramente numa folha de papel em que consistia o problema que discutíamos).

"2° pergunta: *Qual a causa do problema?*

"(Quando agora volto os olhos para o que foi a minha vida profissional, fico horrorizado com as horas que despendi em reuniões cheias de preocupações, sem nunca procurar descobrir claramente as razões que davam origem ao problema.)

"3° pergunta: *Quais são todas as soluções possíveis do problema?*

"(Antigamente, algum dos presentes à reunião sugeria uma solução. Um outro não concordava. Exaltavam-se os ânimos. Muitas vezes nos afastávamos do assunto, e no fim da conferência ninguém anotava numa folha de papel as várias medidas que poderíamos tomar para resolver o problema.)

"4° pergunta: *Que solução você sugere?*

"(Eu costumava conferenciar com um homem que passava várias horas preocupado com determinada situação, e que se debatia dentro de círculos viciosos, sem pensar uma vez sequer em todas as soluções possíveis, e então escrever numa folha de papel: 'Eis a solução que recomendo'.)

"Agora, raramente os meus companheiros me procuram para discutir os seus problemas. Por quê? Porque descobriram que, a fim de poder responder a essas quatro perguntas, têm de reunir todos os fatos e analisar os seus problemas sob todos os aspectos. E, depois que fazem isso, vêem que, em três quartos dos casos, não precisam me consultar para nada, pois a solução adequada salta à vista como uma fatia de pão de uma torraddeira elétrica. Mesmo nos casos em que a consulta é necessária, a discussão exige apenas um terço do tempo gasto anteriormente, pois segue um caminho lógico e ordenado, rumo a uma conclusão raciocinada.

"Perde-se agora muito menos tempo, em Simon & Schuster, *com preocupações e debates* em torno do que está errado — obtém-se muitíssimo mais *ação* no sentido de fazer com que tais coisas fiquem certas."

O meu amigo Frank Bettger, que ocupa um dos cargos mais altos entre os dirigentes de companhias de seguros dos Estados Unidos, contou-me como,por meio de um método semelhante, não só diminuiu as suas preocupações na sua profissão, como também quase duplicou a sua renda.

"Anos atrás", disse-me Frank Bettger, "quando comecei a lidar com seguros, senti-me tomado de grande entusiasmo e amor pelo trabalho que realizava. Certo dia, porém, algo aconteceu. Fiquei tão desanimado, que comecei a desprezar o meu trabalho e a pensar em renunciar às minhas atividades. Creio

que teria abandonado a profissão, se não houvesse tido a idéia, num domingo pela manhã, de sentar-me em minha casa e procurar descobrir a origem das minhas preocupações.

"1. Perguntei a mim mesmo: *'Mas qual é realmente o problema que me preocupa?'* O problema era que *eu não estava ganhando o que devia, de acordo com a quantidade enorme de visitas que fazia.* Tudo parecia correr muito bem, até o momento de fechar o negócio. Então, o cliente dizia: 'Muito bem, Sr. Bettger, vou pensar melhor no assunto. Venha ver-nos de novo'. A minha depressão estava sendo causada pelo tempo desperdiçado nas visitas subseqüentes.

"2. Perguntei a mim mesmo: *'Quais são as soluções possíveis?'* Mas, para responder a essa pergunta, eu precisava estudar os fatos. Peguei meu livro de anotações, referente aos últimos doze meses, e examinei os algarismos.

"Fiz, então, uma descoberta surpreendente! que setenta por cento das minhas transações tinham sido efetuadas na primeira entrevista! Vinte e três por cento das minhas vendas de apólices tinham sido feitas na segunda entrevista! Somente *sete por cento das minhas vendas* tinham sido completadas na terceira, quarta e quinta entrevistas, as quais estavam me exasperando e consumindo o meu tempo. Em outras palavras, eu estava desperdiçando a metade de cada dia de trabalho numa parte dos meus negócios que era responsável somente por sete por cento das minhas vendas de apólices!

"3. *'Qual a conclusão?'* A resposta era óbvia. Cortei imediatamente todas as visitas além da segunda entrevista, e aproveitei o tempo que me sobrava organizando novas listas de possíveis clientes. Os resultados foram inacreditáveis. Dentro de pouco tempo, consegui duplicar a comissão que recebia em cada visita!"

Como já disse, Frank Bettger é hoje um dos melhores e mais conhecidos vendedores de apólices de seguro de vida nos Estados Unidos. Contudo, esteve a ponto de renunciar ao seu trabalho. Estava na iminência de admitir que havia fracassado — até que a *análise* do problema que o preocupava o lançou no caminho do êxito.

Será que você pode aplicar estas perguntas aos seus problemas profissionais? Repetindo o meu desafio, afirmo que *podem* reduzir cinqüenta por cento das suas preocupações. Ei-las aqui novamente:

1. *Qual é o problema?*
2. *Qual a causa do problema?*
3. *Quais são todas as soluções possíveis?*
4. *Qual a solução que você sugere?*

Resumo da Segunda Parte

TÉCNICAS BASICAS PARA A ANALISE DAS PREOCUPAÇÕES

PRINCIPIO 1: Obtenha os fatos. Lembre-se de que o reitor Hawkes, da Universidade de Colúmbia, disse que "a metade das preocupações existentes no mundo é causada por pessoas que procuram tomar decisões antes de ter conhecimento suficiente no qual basear uma decisão".

PRINCIPIO 2: Depois de pesar cuidadosamente os fatos, tome uma decisão.

PRINCÍPIO 3: Após chegar cuidadosamente a uma decisão, ajal Ponha-se em ação para levar avante a decisão tomada — e deixe de lado qualquer preocupação quanto ao que poderá advir.

PRINCÍPIO 4: Quando você, ou qualquer das pessoas com as quais trabalha, forem tentados a se preocupar com algum problema, escreva a resposta às seguintes perguntas:

a) Qual é o problema?
b) Qual a causa do problema?
c) Quais as soluções possíveis?
d) Qual a melhor solução?

PARTE III

Como Acabar Com o Hábito da Preocupação Antes Que Ele Acabe Com Você

6

Como Expulsar da Mente as Suas Preocupações

Jamais esquecerei de uma noite, alguns anos atrás, quando Marion J. Douglas freqüentava um dos meus treinamentos. (Não usei o seu nome verdadeiro. Ele me pediu, por razões pessoais, que não revelasse a sua identidade.) Mas eis a sua história real, exatamente como ele a contou diante dos alunos de uma de nossas classes para adultos. Contou-nos a tragédia que se abateu sobre o seu lar não apenas uma vez, mas duas. Na primeira vez, perdeu a filhinha de cinco anos, que adorava. Ele e a esposa julgaram não poder suportar essa primeira perda; mas, como ele mesmo o disse, "dez meses depois, Deus nos deu uma outra filhinha — e ela morreu em cinco dias".

Foi-lhes quase impossível agüentar essa dupla perda. "Eu não me podia conformar", disse-nos esse pai. "Não conseguia dormir, nem comer, nem descansar, nem, ao menos, tranqüilizar-me. Estava com os nervos profundamente abalados e perdera

completamente a confiança em mim mesmo." Afinal, procurou vários médicos. Um deles recomendou-lhe pílulas para dormir; outro, uma viagem. Experimentou ambas as coisas, mas nenhuma deu resultado. "Era como se o meu corpo estivesse preso numa cavilha, e a manivela cada vez o apertasse mais." A tensão do sofrimento... Quem já se viu alguma vez paralisado pela dor sabe bem o que isso quer dizer.

"Mas, graças a Deus, tínhamos ainda uma criança — um filho de quatro anos. Foi ele quem solucionou o meu problema. Uma tarde, em que me sentei a um canto, sentindo piedade de mim mesmo, ele me perguntou: "Papai, quer construir um bote para mim?" Eu não me achava em estado de espírito para construir um bote; para dizer a verdade, não estava em estado de espírito para fazer nada. Mas o meu filho é uma criaturinha persistente! Tive de ceder.

"Demorei cerca de três horas construindo o pequeno barco. Ao terminar, verifiquei que as três horas que passara trabalhando no barco tinham sido as primeiras horas de repouso mental e de paz que experimentara durante muitos meses!

"Essa descoberta me arrancou da apatia em que estava, fazendo-me pensar muito — o que não fazia há muitos meses. Compreendi que é difícil se preocupar quando se está ocupado com alguma coisa que requer planejamento e raciocínio. No meu caso, a construção do pequeno bote expulsou-me do espírito todas as preocupações. De modo que resolvi continuar sempre ocupado.

"Na noite seguinte, percorri a casa toda, compilando uma lista de trabalhos que deviam ser feitos. Dezenas de coisas precisavam de conserto: estantes, pernas de cadeira, venezianas, cortinas, maçanetas, fechaduras, trincos. Embora possa parecer surpreendente, ao cabo de duas semanas a minha lista continha 242 objetos que necessitavam de atenção.

"Durante os últimos dois anos, terminei a maior parte desses consertos. Além disso, enchi a minha vida de atividades estimulantes. Freqüentei, duas vezes por semana, cursos de educação para adultos, em Nova York. Entreguei-me a atividades cívicas na cidade em que vivo, e sou hoje presidente do conselho escolar local. Participo de dezenas de reuniões. Angariei donativos para a Cruz Vermelha e dediquei-me a outras atividades. Sou agora um homem tão ocupado, que não tenho mais tempo para preocupações."

Não tenho tempo para preocupações. Foi exatamente isso o que Winston Churchill disse, ao afirmar que estava trabalhando dezoito horas por dia, na fase mais difícil da guerra. Quando lhe perguntavam se se sentia preocupado com as enormes responsabilidades que lhe pesavam sobre os ombros, costumava dizer: "Estou muito ocupado. Não tenho tempo para preocupações".

Charles Kettering achava-se em situação semelhante, quando se pôs a inventar a partida automática para automóveis. O Sr. Kettering era até recentemente, quando se aposentou, vice-presidente da General Motors, onde trabalhava como encarregado da General Motors Research Corporation, organização de fama mundial. Mas, na época a que nos referimos, era tão pobre que tinha de usar como laboratório a parte superior de um estábulo. Para comprar mantimentos, teve de gastar mil e quinhentos dólares que a esposa economizara dando aulas de piano; depois, precisou pegar emprestados quinhentos dólares de seu seguro de vida. Perguntei à sua esposa se não se sentia preocupada naquela ocasião. "Sentia-me", respondeu ela, "sentia-me tão preocupada, que não conseguia dormir; mas o Sr. Kettering estava perfeitamente calmo. Estava demasiado absorvido em seu trabalho para se preocupar."

Pasteur, o grande cientista, falou da "paz que se encontra nas bibliotecas e nos laboratórios". Por que se encontra paz nesses lugares? Porque os homens que trabalham em bibliotecas e laboratórios estão habitualmente demasiado absorvidos em seus afazeres para preocupar-se com eles mesmos. As pessoas que se dedicam a pesquisas raramente têm colapsos nervosos. Não dispõem de tempo para se entregar a tal luxo.

Mas por que razão algo tão simples, como estar empenhado numa ocupação ajuda a dissipar a ansiedade? Devido a uma lei — a uma das leis mais fundamentais jamais reveladas pela psicologia. E essa lei é: para qualquer cérebro humano, por mais brilhante que seja, é absolutamente impossível pensar em mais de *uma coisa* de cada vez. Você não acredita? Muito bem: vamos fazer, então, uma experiência.

Imaginemos que você se recoste em sua cadeira neste momento, feche os olhos e procure no mesmo instante pensar na Estátua da Liberdade e no que você pretende fazer amanhã. (Vamos, experimente!)

Você viu que só pôde focalizar a atenção em uma coisa *de cada vez,* mas nunca em ambas simultaneamente, não é verdade? Pois bem, acontece o mesmo no terreno das emoções. Não podemos nos sentir animados, entusiasmados por fazer alguma coisa interessante e, ao mesmo tempo, sermos arrastados por preocupações. Uma espécie de emoção expulsa a outra. Foi essa descoberta que permitiu aos psiquiatras do exército realizar milagres tão surpreendentes durante a Segunda Guerra Mundial.

Quando os soldados voltavam das batalhas tão abalados, que eram chamados "psiconeuróticos", os médicos militares prescreviam, como medicamento, o seguinte: "Devem ficar em constante atividade".

Durante todas as horas em que tais soldados permaneciam em estado de vigília, eram mantidos em atividade — em geral atividades ao ar livre, como pescaria, caçadas, jogos de bola, jardinagem e bailes. Não lhes davam tempo para que meditassem sobre as suas terríveis experiências.

"Terapia ocupacional" é o termo agora usado pelos psiquiatras, quando prescrevem o trabalho aos seus pacientes, como se fosse um remédio. O método não é novo. Os antigos médicos gregos, quinhentos anos antes de Cristo, já o recomendavam!

Os *quakers* empregavam-nos, na Filadélfia, no tempo de Benjamim Franklin. Um homem que visitou um sanatório *quaker* em 1774 ficou chocado ao ver os doentes mentais trabalhando em fiação de Unho. Pensou que os pobres infelizes estavam sendo explorados — até que os *quakers* lhe explicaram que os pacientes melhoravam quando trabalhavam um pouco. O trabalho acalmava-lhes os nervos.

Qualquer psiquiatra lhe dirá que o trabalho — uma atividade qualquer — constitui-se num dos melhores anestésicos que se conhecem para os doentes mentais. Henry W. Longfellow descobriu isso por si mesmo, ao perder a jovem esposa. A sua companheira estava, certo dia, derretendo lacre para selar uma carta, quando a chama lhe envolveu o vestido. Longfellow ouviu-lhe os gritos e procurou socorrê-la a tempo; mas ela morreu em conseqüência das queimaduras. Durante algum tempo, Longfellow sentiu-se tão torturado pela lembrança do terrível acontecimento, que quase enlouqueceu. Mas, por sorte, os seus três filhos pequenos, precisavam de sua atenção. Apesar de todo o seu sofrimento, Longfellow, além das obrigações de pai, procurou desempenhar, junto deles, o papel de mãe. Levava-os para passear, contava-lhes histórias, brincava com eles e imortalizou essa camaradagem com os filhos no poema *"The Children's Hour"*. Além disso, traduziu Dante. Todas essas

obrigações reunidas o mantinham tão ocupado, que logo esqueceu completamente de si, readquirindo a paz de espírito. Quanto a Tennyson, declarou, ao perder o seu mais íntimo amigo, Arthur Hallam: "Preciso entregar-me totalmente a atividades; do contrário, mergulharei no desespero".

Na maioria, nós todos temos poucas preocupações, "enquanto nos achamos em atividade", em nossos afazeres diários. Mas as horas que se seguem ao trabalho — eis as horas perigosas. Justamente quando estamos livres para desfrutar os momentos de lazer — justamente quando deveríamos ser mais felizes — é quando os demônios negros das preocupações nos assaltam. São as horas em que começamos a meditar se estamos conquistando alguma coisa na vida, se somos ou não uns pobres-diabos, se o chefe "quis dizer alguma coisa" quando fez aquela observação — ou se não estamos ficando calvos.

Quando não estamos ocupados, as nossas mentes tendem a se transformar quase num vácuo. Qualquer estudante de física sabe que a "natureza odeia o vácuo". A coisa que mais se aproxima do vácuo, entre o que você e eu provavelmente já vimos, é a parte interna incandescente de uma lâmpada elétrica. Quebra-se a lâmpada, e as forças da natureza nela penetram para preencher o espaço teoricamente vazio.

A natureza também se esforça por encher a mente vazia. Encher com o quê? Normalmente, com emoções. Por quê? Porque as emoções de preocupação, medo, ódio, inveja são dotadas de vigor primitivo da energia dinâmica da selva. Estas emoções são tão violentas, que tendem a expulsar de nossa mente todas as emoções e pensamentos felizes e de tranqüilidade.

James L. Mursell, professor de educação de Teachers College, Universidade de Colúmbia, disse muito bem ao afirmar: "E mais provável que as preocupações nos atinjam depois de termos terminado o nosso trabalho cotidiano, do que enquanto

estivermos dedicando às nossas atividades. Nossa imaginação pode, no primeiro caso, entregar-se a toda espécie de devaneios e trazer à tona toda sorte de possibilidades ridículas, exagerando cada uma das tolices que cometemos. Nessas "ocasiões", prossegue ele, "a nossa mente se assemelha a um motor que funciona sem a sua carga. Um motor acelerado a toda velocidade, que ameaça destruir, com as suas explosões, as próprias peças, ou mesmo despedaçar-se. O remédio para as preocupações é dedicarmo-nos inteiramente a alguma atividade construtiva".

Não é necessário que você seja um professor universitário para perceber tal verdade e colocá-la em prática. Durante a Segunda Guerra Mundial, encontrei uma dona-de-casa, residente em Chicago, que me afirmou haver ela mesma descoberto que "o remédio para as preocupações consiste em estar inteiramente ocupado, realizando algo construtivo". Encontrei essa senhora e o marido, quando viajava de Nova York para a minha fazenda em Missuri.

Esse casal me disse que o filho havia-se alistado nas forças armadas no dia seguinte ao ataque a Pearl Harbor. A senhora me contou que quase arruinara a sua saúde de tanto se preocupar com o destino de seu único filho. Onde estava ele? Encontrava-se salvo? Seria ferido? Morto?

Quando lhe perguntei como é que conseguira superar as preocupações, respondeu-me: "Mantinha-me sempre ocupada com alguma coisa". Disse-me que, a princípio, despedira a empregada e procurava fazer sozinha todo o trabalho da casa, para distrair-se. Mas isso não a ajudou muito. "A questão era que eu podia fazer todo o serviço doméstico quase automaticamente, sem usar o cérebro. De maneira que continuava a preocupar-me. Enquanto fazia as camas e lavava os pratos, percebia que necessitava de outra espécie de trabalho, que me mantivesse ocupada, tanto mental como fisicamente.

durante todas as horas do dia. Assim é que me empreguei como vendedora de um grande magazine.

"Isso deu resultado. Vi-me imediatamente em meio a um redemoinho de atividades: enxames de fregueses por todos os lados, fazendo perguntas a respeito de preços, tamanhos, cores. Não dispunha de um segundo para pensar, a não ser em meus deveres imediatos; e, quando anoitecia, era-me impossível pensar em mais nada exceto libertar os meus pés, que doíam terrivelmente, dos sapatos. Logo que terminava o jantar, caía na cama e dormia instantaneamente. Não tinha tempo para pensar, nem energia para me preocupar."

Essa senhora descobriu por si mesma o que John Cowper Powys queria dizer quando, em seu livro *The Art of Forgetting the Unplesant,* afirmava: "Certa segurança conformadora, certa e profunda paz interior, uma espécie de feliz insensibilidade, acalmam os nervos do indivíduo humano, quando este se encontra absorvido na execução da tarefa que lhe compete".

E isso é uma bênção dos céus! Osa Johnson, uma das mais famosas exploradoras do mundo, disse-me como foi que conseguiu livrar-se das preocupações e dos sofrimentos. Talvez você já tenha lido a história da sua vida. Chama-se *I Married Adventure.* Se alguma mulher já se casou com a aventura, essa mulher foi ela. Martin Johnson casou-se com Osa, quando ela contava apenas dezesseis anos de idade, tirando-a de Chanute, Kansas, para lançá-la nos caminhos selvagens das florestas de Bornéu. Durante um quarto de século, esse casal de Kansas viajou pelo mundo inteiro, fazendo fitas cinematográficas da vida selvagem, que já se vai extinguindo da Ásia e da África. De volta aos Estados Unidos, anos mais tarde, fizeram ambos uma viagem pelo país, fazendo conferências e exibindo os seus famosos filmes. Certo dia, tomaram um avião em Denver, com destino à costa. O avião caiu sobre uma montanha. Martin

Johnson morreu instantaneamente. Os médicos afirmaram que Osa jamais se levantaria da cama. Mas eles não conheciam Osa Johnson. Três meses depois, ela estava numa cadeira de rodas, dando conferências diante de grande público. Realizou, com efeito, mais de cem palestras durante aquela estação do ano — tudo isso numa cadeira de rodas. Quando lhe perguntei por que motivo fizera isso, respondeu-me: "Fiz tudo para não ter tempo de ficar triste nem preocupada".

Osa Johnson descobrira a verdade decantada por Tennyson um século atrás: "Preciso entregar-me inteiramente à atividade; do contrário, mergulharei no desespero".

O almirante Byrd descobriu também a mesma verdade, durante os cinco meses em que viveu só numa cabana literalmente enterrada na espessa camada de gelo que cobre o Pólo Sul — uma camada que cobre um continente desconhecido, maior do que os Estados Unidos e a Europa reunidos. O almirante Byrd passou cinco meses sozinho nessa região. Não existia nenhuma outra criatura viva, de qualquer espécie, numa extensão de centenas de milhas. O frio era tão intenso, que ele podia ouvir a própria respiração congelar-se, cristalizar-se, quando o vento soprava perto dos seus ouvidos. Em seu livro *Alone, o* almirante Byrd conta-nos tudo o que aconteceu durante os cinco meses que passou em meio de espantosa e aterradora escuridão. Os dias eram tão escuros como as noites. Para preservar a sanidade mental, 'tinha de manter-se em constante atividade.

"À noite", diz ele, "antes de apagar a lanterna, habituei-me a anotar num bloco de papel o trabalho que deveria realizar no dia seguinte. Devia designar a mim mesmo uma hora, digamos, de trabalho no Túnel de Saída, meia hora para remover a neve amontoada pelo vento, uma hora para endireitar as caixas de combustível, uma hora para escavar uma estante para livros

nas paredes do túnel onde guardava os alimentos, e duas horas para substituir a plataforma em que pisava, no meu trenó de tração humana...

"Era maravilhoso poder distribuir o tempo dessa maneira. Isso me deu extraordinária impressão de comando sobre mim mesmo..." E acrescenta: "Sem tal coisa ou um equivalente, os dias não teriam nenhum objetivo; e, sem objetivo, terminariam como tais dias sempre terminam — em desintegração".

Observe, de novo, a parte final: *"Sem objetivo, os dias terminariam como tais dias sempre terminam—em desintegração* ®

Se você e eu estivermos preocupados, lembremo-nos de que podemos fazer uso, como remédio, dessa coisa boa e antiga que se chama trabalho. Tal afirmativa foi feita por uma autoridade, o falecido Dr. Richard C. Cabot, antigo professor de clínica em Harvard. No seu livro *What Men Live By, o* Dr. Cabot diz: "Como médico, tive a felicidade de ver o trabalho curar muitas pessoas que sofriam de paralisia e fraqueza da alma, em função do peso das dúvidas, hesitações, vacilação e medos... A coragem que o trabalho nos dá é como a confiança em nós mesmos, que Emerson tornou para sempre gloriosa".

Se você e eu não nos mantivermos ocupados — se nos sentarmos num canto e ficarmos remoendo as nossas preocupações — poremos à solta uma manada inteira do que Darwin costumava chamar de *wibber gibbers.* E os *wibber gibbers* não são mais do que diabretes que procuram destruir-nos, aniquilando-nos a vontade e o poder de ação.

---

(1) Extraído de *Alone,* de Richard E. Byrd. *Copyright* 1938, por Richard E. Byrd. Cortesia de G. P. Putnam's Sons.

Conheci um homem de negócios em Nova York que combatia os *wibber gibbers* entregando-se a tantas ocupações que não dispunha de tempo para aborrecimentos e preocupações. Chama-se Tremper Longman. Era estudante de um dos meus cursos de educação para adultos, e a sua palestra sobre como acabar com as preocupações foi tão interessante, tão impressionante, que o convidei para cear em minha companhia depois da aula. Ficamos juntos num restaurante, até bem depois da meia-noite, conversando sobre as suas experiências. Eis o que ele me contou: "Dezoito anos atrás, eu estava tão preocupado, que comecei a ter insônia. Sentia-me tenso, irritadiço, tomado de profundo nervosismo. Compreendia que caminhava para um colapso nervoso.

"Tinha motivo para estar preocupado. Era tesoureiro da Crown Fruit and Extract Company. Tínhamos meio milhão de dólares empregados em morangos em lata. Havia vinte anos, vínhamos vendendo esses morangos enlatados a fabricantes de sorvete. Subitamente, as nossas vendas pararam, pois as grandes firmas produtoras de sorvete — como, por exemplo, a Borden e a National Dairy — estavam aumentando com grande rapidez a sua produção, e economizando tempo e dinheiro adquirindo os morangos em barris.

"Ficáramos não apenas com meio milhão de dólares empatados em morangos que não poderíarnos vender, mas também tínhamos um contrato que nos obrigava a adquirir mais um milhão de dólares de morangos nos doze meses subseqüentes! Já havíamos tomado emprestado, de vários bancos, um total de 350. 000 dólares. Não podíamos, de modo algum, pagar nem renovar esses empréstimos. Não era de admirar que eu estivesse preocupado!

Segui às pressas para Watsonville, Califórnia, ficava a nossa fábrica, e procurei persuadir o nosso presidente de que as

condições haviam mudado e que, agora, nos encontrávamos às portas da ruína. Ele não quis acreditar. Pôs a culpa de tudo o que estava acontecendo no nosso escritório de Nova York, que, na sua opinião, não sabia como dirigir as vendas.

"Após dias de insistência, consegui, finalmente, persuadi-lo a que parasse o enlatamento de mais morangos e vendesse os nossos suprimentos recentes ao mercado de frutas frescas de São Francisco. Tal medida quase resolveu os nossos problemas. Eu já deveria ter condições de deixar as preocupações de lado — mas não conseguia fazer isso. A preocupação é um hábito; e eu já o adquirira.

"Ao voltar para Nova York, comecei a preocupar-me com tudo: as cerejas que estávamos comprando na Itália, os abacaxis que estávamos comprando no Havaí e assim por diante. Senti-me tenso, agitado, e não podia dormir. Como já disse, caminhava para um colapso nervoso.

"Desesperado, adotei um meio de vida que me curou da insônia e me livrou das preocupações. Pus-me em grande atividade. Vi-me logo tão ocupado, com problemas que exigiam toda a minha capacidade de raciocínio, que não tinha mais tempo para preocupações. Trabalhava, antes, sete horas por dia. Agora, trabalhava quinze e dezesseis horas diárias, ia todas as manhãs para o escritório às oito horas, e ficava lá, todos os dias, até quase meia-noite. Assumi novas obrigações, novas responsabilidades. Quando voltava para casa, à meia-noite, estava tão exausto, que, ao atirar-me sobre a cama, caía no sono em poucos segundos.

"Mantive esse programa durante três meses. Já tinha, então, me livrado do hábito da preocupação, de modo que voltei aos dias de trabalho normal, de sete ou oito horas. Isso aconteceu há dezoito anos. Desde essa época, não tive mais insônia nem preocupações."

George Bernard Shaw tinha razão. Resumiu tudo isso ao dizer: *"O segredo de se sentir infeliz é ter tempo para se preocupar com o fato de ser ou não feliz".* De modo que você não deve se preocupar com isso. Com uma cuspidela para umedecer as mãos, entregue-se ao trabalho. O seu sangue começará a circular, o cérebro a funcionar — e logo todo esse movimento positivo de vida em seu corpo expulsará as preocupações que você tiver na mente. *Mexa-se. Ponha-se em ação.* Eis aí o remédio mais barato que existe sobre a terra — e um dos melhores.

Para acabar com o hábito da preocupação, eis o Princípio 1:

Mantenha-se sempre ocupado.
A pessoa preocupada deve entregar-se à ação;
do contrário, mergulhará no desespero.

7

Não Deixe Que os Insetos o Derrubem

Eis aqui uma história dramática, da qual provavelmente me lembrarei enquanto viver. Contou-me Robert Moore, de Maplewood, Nova Jersey.

"Recebi a maior lição da minha vida em março de 1945", disse-me ele. "Aprendi-a sob 276 pés de água de profundidade, ao largo das costas da Indochina. Eu era um dos oitenta e oito homens a bordo do submarino *Bay S. S. 318.* Descobríramos, por meio do radar, que um pequeno comboio japonês navegava em nossa direção. Ao aproximar-se a madrugada, submergimos para o ataque. Vi, através do periscópio, um destróier da escolta, um navio-tanque e um lança-minas japonês. Disparamos três torpedos contra o destróier, mas erramos o alvo. Alguma coisa não funcionou direito no mecanismo dos torpedos. O destróier, sem saber que fora atacado, continuou na mesma marcha. Estávamo-nos aprontando para atacar o último navio, o lança-minas, quando, subitamente, ele descreveu um círculo e veio em nossa direção. (Um aeroplano japonês nos havia localizado a uma profundidade de sessenta pés e radiografado a nossa posição para o lança-minas.) Descemos a 150 pés para evitar que o inimigo nos descobrisse e se aparelhasse para uma carga de profundidade. Colocamos ferrolhos extras nas comportas e, a fim de tornar o nosso submarino absolutamente silencioso, paramos as hélices, o sistema de refrigeração e o aparelhamento elétrico.

"Três minutos mais tarde, o céu veio abaixo. Seis cargas de profundidade explodiram em torno do nosso barco, impelindo-nos para o fundo do mar — a 276 pés de profundidade. Estávamos horrorizados. Um ataque a menos de mil pés de água é perigoso; a menos de quinhentos pés é quase sempre fatal. E estávamos sendo atacados a pouco mais de metade de quinhentos pés de água — com água pelos joelhos, por assim dizer, quanto à segurança. Durante quinze horas, o lança-minas japonês continuou atirando cargas de profundidade. Se uma carga de profundidade explodir num raio de dezesseis pés de um submarino, o choque abrirá um rombo em seu casco. Dezenas dessas cargas de profundidade explodiram a cinqüenta pés de onde estávamos. Recebemos ordem de "segurar" — ficarmos quietos e calmos em nossos leitos. Eu estava tão horrorizado, que mal podia respirar. "Isto é a morte", repetia, de momento a momento, a mim mesmo. "Isto é a morte!... E a morte!" Com os ventiladores e os sistemas de refrigeração parados, a temperatura, dentro do submarino, era de mais de cem graus Fahrenheit, mas eu estava tão gelado de medo, que vesti um suéter e uma blusa forrada de peles. E ainda continuava tremendo de frio. Batiam-me os dentes. Escorria-me pelo corpo um suor frio e pegajoso. O ataque durou quinze horas. Depois, cessou subitamente. Ao que parecia, o lança-minas japonês esgotara o suprimento de cargas de profundidade e fora embora. Aquelas quinze horas de ataque pareceram quinze milhões de anos. Toda a minha vida me passou pela memória. Lembrei-me de todos os erros que cometera, todas as pequenas coisas absurdas com as quais me preocupava. Antes de alistar-me na marinha, trabalhava num banco. Preocupava-me com as longas horas de trabalho, o pequeno salário que recebia, as escassas possibilidades de melhoria. Preocupava-me porque não podia comprar uma casa para viver, porque não podia comprar um carro novo, nem podia comprar belas roupas para minha mulher. Como odiava o meu

antigo chefe, que vivia sempre a resmungar e a nos censurar! Lembrei-me de que costumava ir para casa, à noite, amargurado e exausto, e de que sempre discutia com a minha mulher por motivos fúteis. Vivia preocupado com uma cicatriz que tinha na testa — um corte horrível sofrido num acidente de automóvel.

"Como todas essas preocupações pareciam sérias anos atrás! Mas como pareciam absurdas naquele momento, em que grandes cargas de profundidade ameaçavam me enviar para o outro mundo! Prometi a mim mesmo que, se tornasse a ver o sol e as estrelas, jamais, jamais me preocuparia novamente com coisa alguma. Jamais! Jamais! Jamais!!! Aprendi mais sobre a arte de viver, naquelas quinze horas terríveis, dentro daquele submarino, do que nos livros em que estudara, durante quatro anos, na Universidade de Syracuse."

Enfrentamos, freqüentemente, com coragem, os maiores desastres — e depois deixamos que ninharias, uma "dorzinha no pescoço", nos dominem. Samuel Pepys, por exemplo, em seu diário conta-nos que viu Sir Harry Vane ser decapitado em Londres. Ao subir ao cadafalso, Sir Harry não pediu ao carrasco que lhe poupasse a vida, mas apenas que não lhe atingisse com o cutelo uma espinha inflamada que tinha no pescoço!

O almirante Byrd também descobriu outra coisa, em meio ao frio e à escuridão terríveis das noites polares: que os seus homens faziam mais barulho em torno de "dorzinhas no pescoço" do que de coisas sérias. Suportavam, sem nenhuma queixa, os perigos, as dificuldades e o frio — que era, muitas vezes, de oitenta graus abaixo de zero. "Mas", diz o almirante Byrd, "conheci companheiros de cabanas que deixavam de se falar porque um suspeitava de que o outro queria ocupar, com o seu leito, algumas polegadas do espaço que lhe estava destinado; e conheci um outro que não conseguia comer a não ser que

arranjasse um lugar distante de um companheiro que mastigava solenemente vinte e oito vezes os alimentos, antes de os engolir.

"Num acampamento polar, coisas insignificantes como essas têm o poder de levar mesmo homens disciplinados até quase às portas da loucura".

E o almirante Byrd poderia ter acrescentado, ainda, que as coisas "insignificantes" levam muita gente casada até os limites da insanidade e causam "metade dos sofrimentos do mundo".

Pelo menos, é o que as autoridades dizem. O juiz Joseph Sabath, de Chicago, declarou, por exemplo, depois de servir de árbitro em mais de quarenta mil casamentos infelizes: "No fundo, a maior parte das desavenças conjugais é causada por motivos fúteis." A. Frank S. Hogan, promotor público distrital do condado de Nova York, diz: "A metade dos casos que vão parar em nossas cortes criminais tem origem em coisas insignificantes. Fanfarronices de bar, disputas domésticas, observações ofensivas, palavras humilhantes, gestos grosseiros — eis aí as pequenas coisas que levam à agressão e ao crime. Pouquíssimos entre nós são vítimas de grandes danos e crueldades. São os pequenos golpes em nosso amor-próprio, as indignidades, os ligeiros abalos em nossa vaidade, que causam a metade dos sofrimentos do mundo."

Quando Eleanor Roosevelt era recém-casada "preocupava-se durante dias" se uma nova cozinheira servia um jantar que não lhe parecia bom. "Mas se isso acontecesse agora", diz a Sra. Roosevelt, "eu daria de ombros e não pensaria mais no assunto". Excelente. Isso se chama agir emocionalmente como adulto. Mesmo Catarina, a Grande, que era uma autocrata absoluta, costumava rir quando o cozinheiro estragava um jantar.

A Sra. Carnegie e eu jantamos na casa de um amigo, em Chicago. Ao cortar a carne, esse amigo fez qualquer coisa

errada. Eu não notei nada, mas, mesmo que tivesse notado, não me importaria. A sua esposa, porém, viu e lançou-se contra o marido mesmo em nossa presença: "John", vociferou ela, "veja o que você está fazendo! Será que você jamais aprenderá a se servir como se deve?"

Depois, voltou-se para nós: "Ele está sempre cometendo erros. Não procura nunca se emendar". E possível que o meu amigo não procurasse aprender a usar uma faca, mas não há dúvida de que eu o admirei por ter procurado viver com aquela mulher durante vinte anos. Eu teria preferido, francamente, comer duas salsichas com mostarda, num ambiente tranqüilo, a jantar marreco-de-pequim e filés de peixe, ouvindo tais censuras.

Poucos dias após essa experiência, a Sra. Carnegie e eu recebemos alguns amigos para jantar em nossa casa. Minutos antes de eles chegarem, a Sra. Carnegie verificou que três guardanapos não combinavam com a toalha de mesa.

"Corri para a cozinheira", contou-me ela mais tarde, "e fiquei sabendo que os três guardanapos que faltavam tinham ido para a lavanderia. Os convidados já estavam chegando. Não havia mais tempo para remediar a situação. Tive vontade de irromper em pranto! Tudo em que podia pensar era: 'Por que esse engano estúpido tinha que estragar a minha noite?' Depois pensei melhor: 'Mas por que deixar que estrague?' Comecei a jantar, resolvida a ter uma noite agradável. E tive. Era melhor que os nossos amigos me julgassem uma dona-de-casa desleixada", confessou-me depois, "do que uma mulher nervosa e mal-humorada. E, em todo caso, ao que me parece, ninguém prestou atenção nos guardanapos!"

Uma conhecida máxima jurídica diz: *"De minimis nan curat lex "* — "à lei não interessam as trivialidades". E também não deviam interessar aos que têm propensão para as preocupações — se é que desejam paz de espírito.

Na maior parte das vezes, necessitamos, para superar os aborrecimentos causados por coisas insignificantes, modificar apenas a nossa atitude mental: adotar novo e agradável ponto de vista. O meu amigo Homer Croy, autor de *They Had to See Paris* e uma dezena de outros livros, dá-nos um exemplo excelente de como isso pode ser feito. Ele costumava se sentir desesperado com o ruído dos radiadores de calefação, quando trabalhava na elaboração de um livro em seu apartamento de Nova York. O vapor, dentro dos encanamentos, chiava e fazia outros ruídos — e Homer Croy bufava de irritação sentado à sua mesa.

"Certo dia", conta Homer Croy, "fiz, em companhia de amigos, uma excursão ao campo, erguendo barracas em nosso acampamento. Ao ouvir os gravetos crepitarem na fogueira, pensei que se assemelhavam muito aos ruídos dos radiadores. Como é que eu podia gostar de um e odiar o outro? Quando voltei para casa, disse a mim mesmo: 'O crepitar dos gravetos na fogueira pareceu-me um som agradabilíssimo — e o ruído dos radiadores é quase a mesma coisa... Vou dormir e não me preocupar mais com ele'. *E assim fiz.* Durante alguns dias, ainda notei o ruído dos radiadores; mas logo o esqueci completamente.

"O mesmo acontece com muitas das pequenas coisas que nos aborrecem. Nós as odiamos e ficamos furiosos unicamente porque lhe exageramos a importância..."

Disraeli disse: "A vida é muito curta para sermos mesquinhos". "Estas palavras", afirmou André Maurois, numa colaboração para a revista *This Week,* "me ajudaram a suportar muitas experiências desagradáveis: deixamo-nos muitas vezes perturbar por coisas insignificantes, que deveríamos desprezar e esquecer.. Aqui estamos, neste mundo, com apenas alguns decênios a mais para viver, e perdemos muitas horas

insubstituíveis remoendo aborrecimentos que, dentro de um ano, tanto nós como os demais já teremos esquecido. Não, dediquemos a nossa vida a ações e sentimentos que valham a pena — a idéias elevadas, afeições reais e empreendimentos duradouros. A vida é muito curta para sermos mesquinhos."

Até mesmo uma figura ilustre como Rudyard Kipling esquecia, às vezes, de que "a vida é muito curta para sermos mesquinhos". O resultado? Ele e o cunhado empenharam-se no mais famoso debate judicial da história de Vermont — uma batalha tão célebre, que sobre ela até um livro foi escrito: *Rudyard Kipling's Vermont Feud.*

Eis como foi a história: Kipling casou-se com uma jovem de Vermont, Caroline Balestier, construiu uma casa encantadora em Brattleboro e foi morar nela, esperando passar lá o resto da vida. O cunhado, Beatty Balestier, tornou-se um dos seus melhores amigos. Os dois trabalhavam e divertiam-se juntos.

Um dia, Kipling comprou algumas terras de Balestier, ficando entendido que este poderia, todos os anos, cortar todo o feno que desejasse. Certa ocasião, porém, Balestier encontrou Kipling construindo canteiros de flores nesse campo de feno. Ficou furioso. Disse coisas duras ao amigo. Kipling retrucou da mesma maneira. A atmosfera sobre as "verdes montanhas" de Vermont tornou-se carregada, tempestuosa!

Alguns dias depois, quando Kipling dava um passeio em sua bicicleta, o cunhado atravessou a estrada com um carroção puxado por dois cavalos, forçando o poeta a deter-se. Kipling — o homem que escrevera "Se puderes conservar-te calmo, quando todos, ao teu redor, estiverem exaltados e te acusarem. . ." — perdeu a cabeça, e jurou que impetraria uma ordem de prisão contra Balestier! Seguiu-se um julgamento sensacional. Chegaram à cidade repórteres de grandes jornais. As notícias do processo repercutiram pelo mundo inteiro. Nada foi resolvido. Essa questão fez com que

Kipling e a esposa abandonassem para sempre o lar que tinham construído nos Estados Unidos. Tanto aborrecimento e amargura por uma ninharia! Um carregamento de feno!

Pericles disse, há vinte e quatro séculos: "Vamos, senhores! Preocupamo-nos demasiado com ninharias!" Preocupamo-nos, não resta dúvida!

Eis uma das histórias mais interessantes contadas pelo Dr. Harry Emerson Fosdick — uma história referente às batalhas ganhas e perdidas por um gigante da floresta:

> "Nas fraldas de Long's Peak, no Colorado, jazem as ruínas de uma árvore gigantesca. Os naturalistas dizem que deve ter cerca de quatrocentos anos. Era apenas um arbusto quando Colombo desembarcou em São Salvador; tinha a metade do tamanho a que chegou quando os peregrinos se estabeleceram em Plymouth. Durante o curso da sua longa vida, os raios golpearam-na catorze vezes — e as inumeráveis tempestades e avalanchas de quatro séculos desabaram sobre ela. Sobreviveu a tudo. Um dia, porém, um exército de insetos a atacou, atirando-a, finalmente, por terra. Os insetos abriram caminho através do tronco e destruíram, aos poucos, com os seus débeis mas constantes ataques, o vigor profundo da árvore. Um gigante da floresta, que o tempo não secou, os raios não destruíram, as tempestades não subjugaram, caiu, afinal, diante de insetos tão insignificantes, que um homem poderia esmagá-los entre as unhas."

Acaso não nos assemelhamos a esse gigante da floresta.? Não conseguimos sempre sobreviver, de algum modo, às raras tempestades, avalanchas e raios que desabam sobre nós, no curso de nossa vida, para permitir que o nosso coração se aflija com os insetos das preocupações — insetos insignificantes, que podemos esmagar com as unhas?

Eu viajava, há alguns anos, pelo Teton National Park, em Wyoming, em companhia de Charles Seifred, superintendente

de rodovias daquele Estado, e de alguns de seus amigos. íamos todos visitar uma propriedade rural de John D. Rockefeller, situada nessa região. Mas o carro em que me encontrava tomou um caminho errado, perdemo-nos todos e só chegamos ao nosso destino uma hora depois de já terem entrado os outros carros. O Sr. Seifred era quem tinha a chave do portão particular, de modo que nos esperou durante uma hora, em meio ao calor de uma mata infestada de mosquitos. Estes eram tantos, que teriam enlouquecido um santo. Mas nada podiam contra Charles Seifred. Enquanto nos esperava, cortou um galho de choupo — e fez com ele um apito. Quando chegamos, estaria ele amaldiçoando os mosquitos? Não: estava tocando o seu apito. Guardei esse apito como lembrança de um homem que sabia colocar em seus lugares o que era sem importância.

Para acabar com o hábito da preocupação, antes que ele acabe conosco, eis o Princípio 2:

> Não nos deixemos perturbar por ninharias, que devemos desprezar e esquecer. Lembre-se: "A vida é muito curta para sermos mesquinhos".

8
Um Princípio Que Acabará Com Muitas das Suas Preocupações

Quando criança, eu vivia numa fazenda de Missuri. Certo dia, em que ajudava minha mãe a colher cerejas, pus-me a chorar. Minha mãe perguntou: "Dale, por que é que você está chorando?" Balbuciei: "Estou com medo de ser enterrado vivo, quando morrer!"

Eu passava os dias, naquela época, cheio de preocupações. Quando havia trovoada, ficava aflito, com medo de ser fulminado por um raio. Se os tempos estavam difíceis, eu me preocupava, com o receio de não ter o que comer. Preocupava-me com medo de ir para o inferno, depois de morto. Sentia-me horrorizado, tolhido de medo, ao pensar que San White, um menino mais velho do que eu, pudesse cortar-me as orelhas, como ameaçara fazer. Vivia aflito, com receio de que as meninas rissem de mim, se eu tocasse no boné para cumprimentá-las. Sofria com medo de que nenhuma garota quisesse casar comigo, quando fosse moço. Preocupava-me com o que diria à minha esposa, logo depois de casados. Imaginava que haveríamos de casar em alguma igreja campestre, e que, depois, voltaríamos para a fazenda num carro fechado, puxado a cavalo. . . Mas como é que eu poderia manter a conversa pelo caminho, de volta à fazenda? Como? Como? Durante quantas horas não fiquei pensando nesse problema terrível, enquanto caminhava atrás do arado!

Com o passar do tempo, verifiquei, aos poucos, que noventa e nove por cento das coisas que me preocupavam jamais aconteciam .

Vivia, por exemplo, como já disse, aterrorizado com os raios. Mas sei, agora, que as probabilidades de ser morto por um raio, durante um ano, são, de acordo com o Conselho Nacional de Segurança, uma em trezentas e cinqüenta mil.

O meu medo de ser enterrado vivo era ainda mais absurdo. Não creio que, nem mesmo no tempo em que costumavam embalsamar os mortos, uma única pessoa, entre dez milhões, fosse enterrada viva. Porém, já chorara por causa disso.

De cada oito pessoas, uma morre de câncer. Se eu queria algo com que me preocupar, deveria ter-me preocupado com o câncer — em lugar de recear ser morto por um raio ou por ser enterrado vivo.

Falava, com efeito, das preocupações da infância e da adolescência, mas muitas das nossas preocupações de adultos são quase igualmente absurdas. Você e eu podemos provavelmente eliminar nove décimos das nossas preocupações desde já, se deixarmos as nossas apreensões de lado o tempo suficiente para que possamos verificar se, de acordo com a *lei das probabilidades,* as nossas preocupações têm alguma justificativa real.

A mais famosa companhia de seguros do mundo — a companhia Lloyd's de Londres — ganhou incontáveis milhões de dólares com coisas que raramente acontecem. A companhia Lloyd's de Londres aposta com as pessoas que os desastres que as preocupam jamais ocorrerão. Contudo, *não chamam a isso "apostar".* Chamam de seguros. Mas, a verdade é que *não passa de uma aposta, baseada na lei das probabilidades.* Essa grande companhia de seguros vem-se mantendo em posição sólida no mercado há duzentos anos e, a não ser que a natureza

humana se transforme, continuará forte, por mais cinqüenta séculos, fazendo seguros de sapatos, navios e lacres, contra desastres que, segundo *a lei das probabilidades,* não acontecem com tanta freqüência como se imagina.

Se examinarmos a lei das probabilidades, ficaremos constantemente perplexos diante dos fatos que descobriremos. Se eu soubesse, por exemplo, que, durante os próximos cinco anos, eu teria de participar de uma batalha tão sangrenta como a batalha de Gettysburg, ficaria aterrorizado. Faria quantos seguros de vida pudesse. Prepararia o meu testamento e poria em ordem todos os meus assuntos terrenos. Diria: "Não viverei, provavelmente, até o fim da batalha, de modo que é melhor aproveitar o máximo os poucos anos que me restam." Contudo, os fatos verdadeiros são que, de acordo com a lei das probabilidades, é tão perigoso e fatal viver em tempo de paz, dos cinqüenta aos cinqüenta e cinco anos, quanto foi participar da batalha de Gettysburg. O que estou tentando dizer é o seguinte: em tempo de paz, e numa proporção de mil pessoas, morrem tantas delas, com idade entre cinqüenta e cinqüenta e cinco anos, quantas as que foram mortas, entre cada mil soldados, dos 163.000 homens que lutaram em Gettysburg.

Escrevi vários capítulos deste livro na casa de campo de James Simpson, em Num-ti-Gah, às margens do lago Bow, nas Montanhas Rochosas canadenses. Durante um verão em que lá estava, conheci o casal Hebert H. Salinger, residente em São Francisco, Califórnia. A Sra. Salinger, mulher calma, de atitude serena, deu-me a impressão de que jamais tivera preocupações. Uma noite, diante da lareira crepitante, perguntei-lhe se fora alguma vez perturbada por preocupações. "Perturbada?", exclamou ela. "Minha vida foi quase *arruinada* por preocupações. Antes de aprender a

dominar os meus aborrecimentos, vivi onze anos e meio de um verdadeiro inferno, criado por mim mesma. Estava sempre irritada e de mau humor. Vivia sob terrível tensão. Morava em San Mateo e costumava pegar o ônibus, todas as semanas, para fazer compras em São Francisco. Mas as apreensões não me deixavam: 'Será que não deixara o ferro elétrico ligado? Talvez a casa já estivesse incendiada. Talvez a empregada tivesse saído e as crianças se estivessem sozinhas. Talvez tivessem saído de bicicleta e sido atropeladas por um automóvel'. Preocupava-me tanto, durante as minhas compras, que acabava muitas vezes banhada em suor frio, e tinha de correr para apanhar o ônibus de volta, a fim de verificar se tudo em casa estava em ordem. Não é de estranhar que o meu primeiro casamento tenha terminado em fracasso.

"O meu segundo marido é advogado — um homem tranqüilo, de espírito analítico, que jamais se preocupa com coisa alguma. Quando me via tensa, angustiada, costumava dizer: 'Tranqüilize-se. Vamos analisar os fatos... Que é que verdadeiramente a preocupa? Examinemos a lei das probabilidades e vejamos se é ou não provável que isso aconteça'.

"Lembro-me, por exemplo, da ocasião em que viajávamos de automóvel de Albuquerque para Novo México. íamos visitar as cavernas de Carlsbad. Seguíamos por um caminho lamacento, quando fomos surpreendidos por terrível tempestade.

"O carro rodava em falso, derrapava. Era impossível controlá-lo. Acabaríamos, positivamente, caindo numa das fossas que margeavam o caminho. Mas o meu marido, para me tranqüilizar, ia dizendo: 'Estou guiando muito devagar. Não é provável que nos aconteça nada de grave. Mesmo que o carro derrape e caia numa das valetas, não ficaremos feridos, segundo a lei das probabilidades'. A sua calma e confiança me tranqüilizaram.

"Outra ocasião, fizemos uma excursão ao vale Touquin, nas Montanhas Rochosas, aqui do Canadá. Uma noite, em que estávamos acampados em barracas, a sete mil pés acima do nível do mar, uma tempestade ameaçou despedaçar as nossas tendas. Estas foram presas por meio de cordas, a uma plataforma de madeira. Lá fora, o vento zunia, uivava, parecia querer arrancar a tenda. Eu estava certa de que o vento, a qualquer momento, a arrancaria da plataforma, fazendo-a voar pelos ares. Sentia-me apavorada! O meu marido, porém, continuava a me dizer: 'Veja, querida, estamos viajando em companhia de guias designados pelos Brewster. Os Brewster sabem o que estão fazendo. Há sessenta anos que eles vêm armando tendas nestas montanhas. Esta tenda já esteve aqui durante muitas estações. Até agora ainda não foi arrancada por tempestade alguma e, segundo a lei das probabilidades, não o será também esta noite. Mas, se for, poderemos abrigar-nos em outra tenda. Acalme-se...' Acalmei-me. E dormi profundamente o resto da noite.

"Há poucos anos, verificou-se uma epidemia de paralisia infantil na parte da Califórnia em que vivemos. Se fosse antigamente, teria ficado histérica. Mas o meu marido me persuadiu a agir calmamente. Tomamos todas as precauções possíveis: conservamos as crianças afastadas da multidão, da escola e dos cinemas. Consultamos o Conselho de Saúde e ficamos sabendo que, mesmo durante a pior epidemia de paralisia infantil que já se verificara na Califórnia até então, apenas 1.835 crianças tinham sido contaminadas em todo o Estado. Soubemos, também, que o número habitual de casos jamais fora além de duzentos ou trezentos, em cada uma das epidemias. Trágicos como eram tais algarismos, sentimos, não obstante, que, segundo a lei das probabilidades, era remota a possibilidade de que uma criança fosse atacada pelo mal.

'"Segundo a lei das probabilidades, isso não acontecerá.' Esta frase destruiu noventa por cento das minhas preocupações, tornando os últimos vinte anos da minha vida mais belos e tranqüilos do que eu jamais poderia esperar."

Já se afirmou que quase todas as preocupações e infelicidades de que somos vítimas provêm da nossa imaginação, e não da realidade. Quando relembro o meu passado, vejo sempre que é daí que provinha também a maior parte das minhas preocupações. Jim Grant disse-me que isso também acontecera com ele. Jim Grant era proprietário da James A. Grant Distributing Company, Nova York. Ele encomendava, de cada vez, de dez a quinze vagões de laranjas e *grapefruit* da Flórida. Confessou-me que, antigamente, costumava preocupar-se com pensamentos como estes: "Que acontecerá se houver um desastre de trem? E se as minhas frutas se esparramarem todas pela estrada? E se uma ponte desabar, no momento em que o trem estiver passando?" As frutas, naturalmente, estavam asseguradas, mas ele tinha medo, se não as entregasse em tempo aos revendedores, de perder o seu mercado. Preocupava-se tanto com isso, que acabou receoso de que tivesse uma úlcera no estômago, e foi procurar um médico. Este, depois de examiná-lo, disse-lhe que não sofria de coisa alguma, mas que estava com os nervos abalados. "Então, comecei a ver as coisas claramente, e pus-me a fazer perguntas a mim mesmo: 'Ouça aqui, Jim: quantos vagões de frutas você já recebeu até hoje?' A resposta foi: 'Cerca de vinte e cinco mil'. Perguntei-me, então: 'E quantos desses vagões foram destruídos em desastres?' A resposta foi: 'Oh!... talvez uns cinco'. Disse, então, a mim próprio: 'Apenas cinco, em vinte e cinco mil? Você sabe o que isso significa? Uma média de cinco mil vagões contra um! Em outras palavras, segundo a lei das probabilidades, baseada na experiência, há uma possibilidade, contra cinco mil, de que

um dos seus vagões sofra qualquer acidente. Se é assim, por que é que está preocupado?'

"Respondi a mim mesmo: 'Ora, pode desmoronar alguma ponte!' Diante dessa resposta, perguntei-me: 'Quantos vagões você verdadeiramente perdeu em pontes que ruíram?' A resposta foi: 'Nenhum'. Então, disse a mim mesmo: 'Você é um idiota por estar-se preocupando — com perigo de adquirir uma úlcera no estômago — com pontes que jamais ruíram e desastres de estradas de ferro, cuja probabilidade é de um contra cinco mil!'

"Depois de encarar a questão por esse prisma", disse Jim Grant, "compreendi que estivera agindo como bobo. Resolvi entregar todas as minhas preocupações à lei das probabilidades — e desde então jamais senti nenhum sinal de 'úlcera no estômago'!"

Quando Al Smith era governador de Nova York, tive oportunidade de vê-lo responder aos ataques políticos dos seus inimigos, repetindo, com freqüência, a seguinte frase: "Vamos examinar o registro... vamos examinar o registro." E punha-se a expor os fatos. A próxima vez que você e eu estivermos preocupados com o que possa acontecer, aproveitaremos a idéia de Al Smith: vamos examinar o registro e ver que fundamento existe — se é que existe algum — que justifique as nossas ansiedades. Foi precisamente isso que Frederick J. Mahlsted fez quando receou estar à Beira da sepultura. Eis a sua história, exatamente como ele a contou em um de nossos treinamentos, em Nova York:

"No começo de junho de 1944, estava estendido numa trincheira aberta próximo à praia de Omaha. Eu fazia parte da 999.^ Companhia de Sinaleiros, e acabávamos de 'nos enterrar' na Normandia. Sempre que olhava em ao redor, na trincheira — que era apenas um buraco retangular no chão —

dizia a mim mesmo: 'Isso parece, exatamente, um túmulo". Quando me deitava e procurava dormir dentro daquele buraco, *sentia-me* como se estivesse numa sepultura. Dizia-me, no íntimo: *'Talvez esta sela a minha sepultura".* As 11 horas da manhã, quando os bombardeiros alemães começaram a sobrevoar a trincheira, e as bombas começaram a cair, fiquei com o corpo duro como uma tábua, de medo. Não conseguira dormir, nas primeiras duas ou três noites. Na quarta ou quinta noite, estava tão nervoso, que me sentia um farrapo humano. Sabia que, se não fizesse alguma coisa, enlouqueceria. Lembrei-me, então, de que já havia passado cinco noites e eu ainda estava vivo, bem como todos os outros homens do nosso grupo. Apenas dois tinham sido feridos, não por bombas alemãs, mas por estilhaços das nossas próprias baterias antiaéreas, que caíam do alto. Resolvi fazer alguma coisa construtiva e deixar as preocupações de lado. De modo que construí um teto grosso de madeira sobre a parte da trincheira em que estava, a fim de proteger-me contra a queda de estilhaços de bombas deflagradas no ar. Pensei na vasta área de terreno pela qual se estendia a nossa unidade. Convenci-me de que a única maneira pela qual poderia ser morto, naquela trincheira estreita e profunda, era ser diretamente atingido por uma bomba. Calculei, baseado em tais fatos, quais as probabilidades de ser atingido, e vi que era uma em dez mil . Depois de encarar, durante duas ou três noites, a questão por esse prisma, acalmei-me, conseguindo dormir, depois, mesmo por ocasião dos ataques aéreos!"

A Marinha dos Estados Unidos usava a estatística da lei das probabilidades para levantar o moral dos seus homens. Um ex-marinheiro disse-me que, quando designado, juntamente com outros companheiros para servir num navio-tanque que transportava gasolina com alta percentagem de octana, tanto ele como os demais se sentiram muito

apreensivos. Julgavam todos que se um navio-tanque fosse atingido por torpedos, quando estivesse transportando gasolina com octana, explodiria imediatamente, levando todos os seus tripulantes para o reino dos céus.

Mas a Marinha dos Estados Unidos era de outra opinião, de modo que publicou algarismos exatos, mostrando que, dentre 100 navios-tanques atingidos por torpedos, sessenta permaneceram flutuando; os quarenta restantes foram a pique, mas, destes, apenas cinco afundaram em menos de dez minutos. Isso significava que havia tempo para a tripulação abandonar os navios e, também, que o número de baixas era muitíssimo pequeno. Será que isso ajudou a levantar o moral dos marinheiros? "Ao tomar conhecimento de tais fatos, dissipou-se todo o meu nervosismo", afirmou-me Clyde W. Maas, residente em S. Paul, Minnesota — o rapaz que me contou esta história. "Toda a tripulação se sentiu melhor, pois, segundo a lei das probabilidades, era bem possível que não fôssemos mortos."

Para acabar com o hábito da preocupação, antes que ele acabe com você, eis o Princípio 3:

"Examinemos o registro". Perguntemos a nós mesmos:
"Quais são os possibilidades, de acordo
com o lei das probabilidades, de que aconteça
isto que está me preocupando?"

9

Coopere Com o Inevitável

Quando eu ainda era criança, brincava, certo dia, no sótão de uma velha casa de madeira abandonada, na parte noroeste do Missuri. Ao saltar do sótão, coloquei o pé por um instante no parapeito da janela — e pulei. Tinha um anel no dedo indicador da mão esquerda e, ao saltar, o anel ficou preso na cabeça de um prego e arrancou-me o dedo.

Berrei! Fui tomado de pânico. Estava certo de que iria morrer. Todavia, depois que o ferimento cicatrizou, não me preocupei mais um segundo sequer com o que acontecera. De que adiantaria.? .. Aceitei o inevitável.

Passo, agora, meses inteiros sem me lembrar de que tenho apenas quatro dedos na mão esquerda.

Há poucos anos, encontrei um homem que manejava um elevador de carga num dos edifícios comerciais de Nova York. Notei que a sua mão esquerda fora decepada à altura do pulso. Perguntei-lhe se a perda da mão o havia incomodado muito. "Oh, de maneira nenhuma", respondeu-me. "Raramente penso nisso. Como sou solteiro, só penso nisso quando tenho de enfiar uma agulha."

É surpreendente a rapidez com que podemos aceitar quase todas as situações, se formos obrigados a tal — adaptando-nos a elas e esquecendo-as completamente.

Penso freqüentemente na inscrição que li sobre as ruínas de uma catedral do século XV, em Amsterdã, Holanda. Dizia, em flamengo: "E assim. Não pode ser de outra maneira".

Em nosso futuro encontraremos uma porção de situações desagradáveis que serão assim. Não poderão ser de outra maneira. Mas poderemos escolher, aceitá-las como coisas inevitáveis, e adaptarmo-nos a elas, ou arruinar a nossa vida com acessos de revolta que talvez terminem em colapsos nervosos.

Eis aqui o conselho de um dos meus filósofos favoritos, William James: "Aceite de boa vontade que assim seja. A aceitação do que aconteceu é o primeiro passo para se dominarem as conseqüências de qualquer infortúnio". Elizabeth Connley, de Portland, Oregon, teve de descobrir isso, por si mesma, da maneira mais difícil. Eis uma carta que me escreveu recentemente: "No dia em que os Estados Unidos estavam comemorando a vitória das suas forças armadas na África do Norte, recebi um telegrama do Departamento da Guerra: meu sobrinho — a pessoa que eu mais estimava no mundo — desaparecera em ação. Pouco tempo depois, chegou outro telegrama dizendo que ele tinha morrido.

"Fiquei prostrada de dor. Até então, sentira que a vida tinha sido muito generosa para comigo. Tinha um trabalho que adorava. Havia ajudado a criar aquele meu sobrinho. Ele representava para mim tudo o que era elevado e bom na mocidade. Era como se a vida me houvesse retribuído em forma de felicidade todos os sacrifícios que fizera. Mas, um dia, chegou-me às mãos aquele telegrama. O mundo que eu construíra desmoronou-se. Senti que já não havia mais razão para viver. Negligenciei o meu trabalho; afastei-me dos amigos. Deixei tudo correr por água abaixo. Estava amargurada, cheia de ressentimentos. Por que teria o mundo arrancado de mim o meu querido sobrinho? Que é que aquele rapaz bondoso — com uma vida inteira ainda pela frente — tinha feito para ser morto? Não me era possível aceitar a realidade. Era tamanho o meu

desespero, que resolvi abandonar o trabalho e ir viver como uma reclusa, com as minhas lágrimas e a minha amargura.

"Estava retirando as coisas da minha mesa, pronta para ir-me, quando encontrei uma carta, já esquecida — uma carta deste meu sobrinho que fora morto, e que ele me enviara alguns anos antes, por ocasião do falecimento de minha mãe. 'Nós todos, naturalmente, vamos sentir muito a falta dela, principalmente a senhora. Mas tenho a certeza de que suportará esse golpe. A sua filosofia a ajudará muito. Jamais esquecerei as belas verdades que a senhora me ensinou. Onde quer que seja, por maior que seja a distância que nos separe, me lembrarei sempre de que a senhora me ensinou a sorrir e a aceitar as coisas como elas se apresentarem, como um homem'.

"Li e reli várias vezes essa carta. Parecia que ele estava a meu lado, falando comigo. Era como se estivesse dizendo: 'Por que é que a senhora não faz o que me ensinou a fazer? Caminhe para a frente, sem se importar com o que acontece. Esconda o sofrimento íntimo, sorria e siga o seu caminho'.

"Voltei, então, ao trabalho. Deixei as amarguras e a revolta de lado. Repetia, sempre, a mim mesma: 'Já está feito. Eu não posso remediar o que aconteceu. Mas o que, isso sim, posso fazer, é agir como ele queria que fizesse'. Pus toda a alma e toda a energia em meu trabalho. Escrevi cartas aos nossos soldados — aos filhos de outras pessoas. Matriculei-me num curso noturno para adultos — à procura de novos interesses e de novos amigos. Mal posso acreditar na transformação que ocorreu comigo. Deixei de lamentar um passado que já se foi para sempre. Agora, vivo com alegria cada novo dia — exatamente como meu sobrinho teria desejado que fizesse. Fiz as pazes com a vida. Aceitei o meu destino. Vivo agora uma existência mais cheia e completa do que a que vivia até então."

Elizabeth Connley aprendeu o que todos, cedo ou tarde, teremos de aprender — isto é, aceitar e cooperar com o inevitável. "E assim. Não pode ser de outra maneira." Tal lição não é fácil de aprender. Mesmo os reis, em seus tronos, têm de lembrar-se disso constantemente. O finado Jorge V, rei da Inglaterra, tinha as seguintes palavras emolduradas num quadro, que pendia da parede da sua biblioteca, no Palácio de Buckingham: "Ensina-me a não chorar nem pela lua nem diante de leite derramado". Schopenhauer expressou esse mesmo pensamento da seguinte maneira: "Um bom suprimento de resignação é de máxima importância tê-lo como nossa munição, nessa nossa jornada da vida."

Evidentemente, as circunstâncias, por si sós, não nos tornam felizes nem infelizes. E a maneira como reagimos ante as circunstâncias que determina os nossos sentimentos. Jesus disse que o reino do céu está dentro de nós mesmos. E aí que está, também, o reino do inferno.

Todos nós podemos suportar os desastres e as tragédias e triunfar sobre tudo isso — se tivermos necessidade de fazê-lo. Talvez pensemos que isso não é possível, mas a verdade é que todos nós temos recursos interiores surpreendentemente poderosos, que nos farão superar todos os obstáculos, se apenas lançarmos mão deles. Somos mais fortes do que julgamos.

O falecido Booth Tarkington costumava dizer: "Eu poderia suportar todos os males que a vida me impusesse, menos uma coisa: a cegueira. Isso eu jamais poderia agüentar".

Um dia, porém, quando Tarkington já estava com seus sessenta e poucos anos, olhou o tapete que cobria o assoalho. As cores estavam confusas, opacas. Não podia distinguir o desenho. Foi a um especialista. Soube da trágica verdade: estava perdendo a vista. Um olho já estava quase inutilizado; o outro também seguia o mesmo caminho. Acontecera-lhe o que ele mais temia.

E como foi que Tarkington reagiu diante do "pior dos desastres"? Será que pensou: "Aí está! Eis o fim de minha vida!" Não, absolutamente. Para sua própria surpresa, sentiu-se quase alegre. Lançou mão até mesmo do seu senso de humor. Pequenas manchas flutuantes perturbavam-lhe a visão; passavam-lhe pelos olhos e impediam-no de ver. Contudo, quando a maior dessas manchas lhe passava pelos olhos, costumava dizer: "Olá!

Lá está o vovô de novo! Para onde será que vai nesta bela manhã!"

De que modo poderia o destino dominar tal espírito? A resposta é: não poderia de maneira nenhuma. Quando a cegueira total o envolveu completamente, Tarkington comentou: "Verifiquei que podia suportar a perda dos meus olhos exatamente como o homem pode suportar qualquer outra coisa. Se perdesse *todos os meus cinco sentidos,* sei que poderia viver dentro da minha mente pois é através do cérebro que vemos, e é nele que também vivemos, quer saibamos disso ou não".

Na esperança de recuperar a vista, Tarkington teve de submeter-se, num ano, a mais de doze operações. Operações com anestesia local. Revoltou-se, por acaso, contra isso? Não. Sabia que isso precisava ser feito. Compreendia que não lhe era possível escapar a tal contingência, de maneira que a única coisa que lhe restava fazer era aceitar tudo com dignidade. Recusou o quarto particular que lhe reservaram no hospital e foi para uma enfermaria comum, onde pudesse estar em companhia de outras pessoas que também sofriam reveses. Procurava alegrar os outros enfermos. Quando teve de submeter-se às repetidas operações — compreendendo perfeitamente o que estavam fazendo com os seus olhos — procurava se lembrar de quanto era afortunado: "E maravilhoso!", exclamava. "E maravilhoso ver-se como a ciência pode agora realizar operações numa coisa tão delicada quanto os olhos humanos!"

Qualquer homem comum se transformaria num trapo humano, se tivesse de suportar doze operações e a cegueira. Mas Tarkington afirmou: "Não trocaria essa experiência por outra mais feliz". Ela lhe ensinou a aceitar as coisas. Ensinou-lhe que coisa alguma que a vida pudesse reservar-lhe estava além do seu poder de resistência. Ensinou-lhe, como John Milton já antes descobrira, que "não se é miserável por ser cego, mas miserável apenas quando não se é capaz de suportar a cegueira".

Margaret Fuller, a famosa feminista da Nova Inglaterra, revelou, certa vez, o seu credo: "Eu aceito o Universo!"

Ao saber de disso na Inglaterra, o velho e neurastênico Thomas Carlyle resmungou: "Por Deus, é bom que aceite!" Sim, por Deus, você e eu devemos aceitar o inevitável, também!

Mesmo que nos lamentemos, que nos ponhamos a espernear, que nos torturemos, não mudaremos o inevitável; mas mudaremos nós mesmos. Eu bem o sei. Já o experimentei.

Recusei, certa vez, aceitar uma situação inevitável que se me apresentou. Pus-me, como idiota, a lamentar-me, a revoltar-me contra ela. Transformei as minhas noites em infernos de insônia. Fiz com que recaísse sobre mim uma porção de coisas que não desejava. Afinal, depois de torturar-me, durante um ano, de todas as maneiras, tive de aceitar o que eu sabia, desde o principio, que não me era possível modificar.

Deveria ter bradado, anos atrás, como o fizera Walt Whitman:

> ***Oh, to confront night, storms, hunger.***
> ***Ridicule, accident, rebuffs as the trees and animals do***

---

(1) Oh, enfrentar a noite, as tempestades, a fome, o ridículo, os acidentes, as repulsas, como fazem as árvores e os animais.

Passei doze anos trabalhando com gado — mas nunca vi uma vaca Jersey ficar com febre porque o pasto estivesse quase em fogo por falta de chuva, ou por causa de granizo ou de frio ou, ainda, porque o companheiro estivesse prestando demasiada atenção a outra bezerra. Os animais enfrentam a noite, as tempestades e a fome calmamente, de modo que jamais sofrem de colapsos nervosos nem de úlceras no estômago — e jamais enlouquecem .

Estarei, acaso, advogando que devemos nos curvar a *todas* as adversidades que se nos deparem? Não. Isso seria mero fatalismo. Enquanto houver qualquer possibilidade de salvarmos determinada situação, devemos lutar! Mas, quando o bom senso nos disser que estamos nos erguendo contra alguma coisa que é como é — e não pode ser de outro modo — então, em nome da nossa sanidade mental, não devemos esperar, procurar ou lamentar por uma realidade que não existe.

O reitor Hawkes, já falecido, da Universidade de Colúmbia, disse-me, certa ocasião, que tinha adotado como seu lema uns versos de Mother Goose:

For every ailment under the sun,
There is a remedy, or there is none;
If there be one, try to find it;
If there be none, never mind it

---

(1) As *Melodias de Mother Goose* constituem famosa coleção de cantigas para ninar. Em 1860, começou-se a dizer, nos Estados Unidos, que *Mother Goose* era uma senhora de Boston. Mais tarde foi ela identificada como Elizabeth Goose, viúva de Isaac Vergoose ou Goose, e sogra de Thomas Fleet, editor em Boston, que publicou, em 1719, uma coleção de *Melodias.* E hoje geralmente aceito que *Mother Goose* pertence ao folclore francês e não à tradição inglesa. Charles Perrault, nascido em Paris, em 1628, reuniu, escreveu e publicou os *Contes **de la mère l'Oie.*** (N. do T.)

(2) Para todos os males sob o sol, há sempre um remédio — ou não há nenhum. Se é que há, procure encontrá-lo; se não há, não se importe.

Enquanto escrevia este livro, entrevistei grande número dos principais homens de negócios dos Estados Unidos — e fiquei impressionado ao descobrir que todos cooperavam com o inevitável, vivendo existências singularmente livres de preocupações. Se não tivessem agido dessa maneira, a tensão os teria destruído. Eis aqui alguns exemplos do que quero dizer:

J. C. Penney, fundador da cadeia de lojas Penney, que se estende por todo o país, afirmou-me: "Eu não me preocuparia mesmo que perdesse o meu último dólar, pois não vejo o que é que se pode ganhar com preocupações. Realizo o trabalho que me compete da melhor maneira possível — e deixo os resultados na mão dos deuses".

Henry Ford disse-me mais ou menos a mesma coisa: "Quando nada posso fazer para resolver os acontecimentos, deixo que eles se resolvam por si".

Quando perguntei a K. T. Keller, então presidente da Chrysler Corporation, como ele evitava as preocupações, ele me respondeu: "Quando estou diante de uma situação difícil, se puder fazer alguma coisa para solucioná-la — faço. Se não puder, esqueço-me dela. Não me preocupo demais com o futuro, pois sei que nenhum homem poderá calcular o que irá acontecer no futuro. Há tantas forças que exercerão influência sobre esse futuro! Ninguém sabe dizer o que determina tais forças — nem compreendê-las. Se assim é, por que nos preocupamos com elas?" K. T. Keller sentir-se-ia embaraçado se você lhe dissesse que ele é um filósofo. Ele é apenas excelente homem de negócios. Não obstante, tropeçou com a mesma filosofia que Epicteto ensinou, há dezenove séculos, em Roma. "Há um único caminho para a felicidade" — ensinava Epicteto aos romanos — "e esse caminho é deixar de nos preocuparmos com as coisas que estão além do poder da nossa vontade".

Sarah Bernhardt — a "divina Sarah" — era um exemplo ilustre de mulher que sabia cooperar com o inevitável. Durante meio século, foi a rainha do teatro em quatro continentes — a mais amada artista da terra. Um dia, porém, aos setenta e um anos de idade, quando estava financeiramente arruinada, pois perdera todo o dinheiro que possuía, o seu médico, o Prof. Pozzi, de Paris, disse-lhe que uma das suas pernas precisava ser amputada. Durante uma travessia do Atlântico, sofrerá uma queda, em meio de uma tempestade, e ferira gravemente a perna. Sobreviera uma flebite. A perna contraiu-se. A dor tornou-se tão forte, que o médico considerou aconselhável amputá-la. Estava quase amedrontado de dizer à impulsiva, tempestuosa Sarah o que precisava ser feito. Tinha quase a certeza de que aquela terrível notícia despertaria uma explosão histérica. Mas estava enganado. Sarah ficou a olhá-lo, durante um momento e, depois, disse-lhe, calmamente: "Se tem de ser, tem de ser". Era o destino.

No momento em que a transportavam para a sala de operação, o filho começou a chorar. Ela fez-lhe um sinal alegre com a mão e disse-lhe, sorrindo: "Não vá embora. Voltarei logo".

A caminho da sala de operação, recitou uma cena de uma de suas peças. Alguém perguntou se estava fazendo aquilo para animar-se. Ela respondeu: "Não. Estou fazendo isso para animar os médicos e as enfermeiras. Isso será difícil para eles".

Depois de restabelecer-se da operação, Sarah Bernhardt saiu em *tournée* pelo mundo, encantando as platéias por mais sete anos.

"Quando deixamos de lutar contra o inevitável", disse Elsie MacCormick, num artigo do *Reader's Digest,* "libertamos uma energia que nos permite criar uma vida mais rica".

Nenhuma criatura viva possui emoção e vigor suficiente para *lutar* contra o inevitável e, ao mesmo tempo, ficar ainda

com a energia necessária para criar uma vida nova. Escolha uma das duas coisas. Ou você se curva ante as inevitáveis tempestades de granizo da existência — ou luta contra elas e se destrói!

Vi isso acontecer na fazenda que possuo no Missuri. Plantei lá algumas dezenas de árvores. A princípio, cresceram com espantosa rapidez. Depois, uma tempestade de granizo se incrustou nos ramos, formando pesada camada de gelo. Ao invés de curvar-se graciosamente ao peso do fardo, essas árvores, orgulhosamente, resistiram — e os seus galhos se partiram. Tiveram de ser destruídas. Não tinham aprendido a sabedoria das florestas do Norte. Viajei centenas de milhas através das verdes florestas do Canadá e, apesar disso, jamais vi um abeto ou um pinheiro partido pelo granizo ou pelo gelo. Essas florestas, sempre verdes, sabem como dobrar-se, como curvar os seus galhos, como cooperar com o inevitável.

Os mestres de jiu-jitsu ensinam os alunos a "curvar-se como o salgueiro — e não a resistir, como o carvalho".

Por que é que você pensa que os pneus do seu carro podem rodar pelas estradas e suportar tanto trabalho? A princípio, os fabricantes procuraram fazer pneus que resistissem aos choques da estrada. Mas eles ficavam logo em frangalhos. Fizeram, então, pneus que absorvessem tais choques. E esses pneus "agüentaram". Você e eu duraremos mais, e gozaremos de uma viagem mais suave, se aprendermos a ab^sorver os choques e solavancos da dura estrada da vida.

Que é que acontecerá, a você e a mim, se resistirmos aos choques da vida, em lugar de absorvê-los? Que acontecerá se nos recusarmos a curvar-nos como o salgueiro, insistindo em resistir como o carvalho? E fácil a resposta: criaremos uma série de conflitos íntimos. Nós nos transformaremos em indivíduos tensos, excitados, neuróticos.

Se formos ainda além, e rejeitarmos o mundo rude da realidade, recolhendo-nos a um mundo de sonhos criado por nós próprios, nos tornaremos, então, loucos.

Durante a guerra, milhões de soldados, amedrontados, tinham de aceitar o inevitável ou sucumbir sob a tensão nervosa. Tomemos, para ilustrar a nossa afirmativa, o caso de William H. Casselius, de Glendale, Nova York. Eis a palestra premiada que proferiu em Nova York, num dos meus treinamentos:

"Logo depois de entrar para o corpo de Guarda-Costas, fui designado para um dos lugares mais perigosos deste lado do Atlântico. Fizeram-me superintendente de explosivos. Imaginem! Eu, um vendedor de biscoitos, transformado em superintendente de explosivos! Só o pensamento de que me encontrava de pé em cima de milhares de toneladas de dinamite bastava para me gelar o sangue nas veias. Recebi apenas dois dias de instrução, e o que aprendi me encheu de terror. Jamais esquecerei a minha primeira missão. Num dia escuro, frio, nevoento, recebi ordens para assumir minhas funções, no cais aberto de Caven Point, Bayonne, Nova Jersey.

"Designaram-me o porão n.° 5 do meu navio. Tinha de trabalhar no fundo daquele porão em companhia de cinco estivadores. Esses homens tinham ombros fortes, mas não sabiam nada a respeito de explosivos. E estavam carregando bombas aéreas, cada uma das quais continha uma tonelada de dinamite — explosivo suficiente para enviar aquele velho navio para o mundo do além. Essas bombas aéreas desciam do convés presas a cabos de aço. Eu vivia a repetir-me intimamente: 'Suponhamos que um desses cabos não esteja bem seguro e uma bomba se desprenda — ou, mesmo, que o cabo arrebente!' Não podem imaginar o meu medo! Sentia-me trêmulo, a boca seca. Os meus joelhos batiam um de encontro ao outro. O meu coração martelava-me o peito.

Mas não podia fugir dali. Isso seria deserção. Se o fizesse, tanto eu como meus pais estaríamos perdidos e, além disso, eu poderia ser fuzilado. Não podia fugir. Tinha de agüentar. Ficava observando a maneira descuidada com que aqueles homens tinham de carregar as bombas. O navio podia explodir a qualquer momento. Depois de sofrer, durante mais de uma hora, semelhante terror, que me gelava a espinha, comecei a usar um pouco de bom senso. Dei a mim mesmo alguns bons conselhos: 'Ouça aqui. Então você irá voar pelos ares numa explosão? Qual é o problema? Se isso acontecer, você jamais o saberá! Será uma maneira fácil de morrer. Muito melhor do que morrer de câncer. Não seja idiota. Você não pode esperar viver para sempre! Você tem de realizar este trabalho — ou ser fuzilado. De modo que você bem poderia gostar dele'.

"Conversei comigo mesmo, dessa maneira, durante horas — e comecei a acalmar-me. Acabei, finalmente, forçando-me a aceitar uma situação inevitável, por dominar as apreensões e o medo.

"Jamais esquecerei essa lição. Agora, sempre que me sinto tentado a me preocupar com coisas que não posso mudar, de modo algum, dou de ombros e digo: 'Esqueça isso'. Descobri que isso dá resultado — mesmo quando se trata de um vendedor de biscoitos." Hurra! Vamos dar mais três vivas e um hurra em honra do vendedor de biscoitos do navio *Pinafore!*

Excetuando-se a crucificação de Cristo, a cena final mais famosa da história foi a da morte de Sócrates. Daqui a mil séculos, os homens ainda estarão lendo e admirando a página imortal em que Platão a descreveu, e que constitui uma das passagens mais comoventes e belas de todas as literaturas. Certos homens de Atenas — ciumentos e invejosos do velho Sócrates de pés descalços — fizeram-lhe acusações, julgaram-no e condenaram-no à morte. Quando o carcereiro entregou a Só-

crates a taça de veneno, disse ao filósofo, com simpatia: *"Procurai suportar com animo o que precisa serf eito* E Sócrates o fez. Enfrentou a morte com uma calma e uma resignação que tinha qualquer coisa de divino. *"Procurai suportar com ânimo o que precisa ser feito.* "Estas palavras foram proferidas 399 anos antes do nascimento de Cristo. Mas este nosso velho mundo, cheio de apreensões, necessita hoje mais do que nunca dessas palavras. *"Procurai suportar com ânimo o que precisa ser feito."*

Durante os últimos anos, tenho lido, praticamente, todos os livros e artigos de revista que pude encontrar que tratassem, mesmo remotamente, das maneiras de acabar com as preocupações. Você gostaria de saber qual foi o melhor conselho que encontrei, a respeito das preocupações, nessas minhas leituras? Bem, ei-lo — resumido em vinte e sete palavras — palavras que você e eu deveríamos colar no espelho do nosso banheiro, para que, cada vez que fôssemos lavar o rosto, pudéssemos também lavar todas as preocupações do espírito. Tal prece, preciosa, foi escrita pelo Dr. Reinhold Niebuhr.

God grant me the serenity
To accept the thing 1 cannot change;
The courage to change the thing I can;
And the wisdom to know the diference"'

Para acabar com o hábito da preocupação, antes que ele acabe com você, eis o Princípio 4:

Coopere com o inevitável.

---

(1) Deus, concede-me a serenidade
Para aceitar as coisas que não posso mudar;
A coragem para mudar as coisas que posso;
E a sabedoria para saber a diferença.

10

Aplique Uma Ordem de *Sfop-Loss* *às* Suas Preocupações

Você gostaria de saber como fazer dinheiro em Wall Street? Bem, um milhão de outras pessoas também gostaria — e, se eu soubesse a resposta, este livro seria vendido a dez mil dólares o exemplar. Contudo, há uma boa idéia, que certos homens de negócio costumam pôr em prática com êxito. Esta história me foi contada por Charles Roberts, conselheiro de aplicação de capitais.

"Vim, a princípio, para Nova York, proveniente do Texas, com vinte mil dólares, que alguns amigos me haviam dado para aplicar na Bolsa de Valores de Nova York", disse-me Charles Roberts. "Julgava que conhecia todos os cordéis que fazem funcionar a Bolsa de Valores; mas perdi até o último centavo. Na verdade, consegui algum lucro em certas transações — mas acabei perdendo tudo o que possuía.

"Não me incomodei muito de perder o meu próprio dinheiro", explicou o Sr. Roberts, "mas me senti muito mal ao perder o dinheiro dos meus amigos, apesar de poderem eles suportar muito bem tal perda. Receava encontrá-los de novo, depois de nossa aventura ter dado tão maus resultados, mas, para minha surpresa, não só se mostraram bons esportistas, com respeito ao assunto, como também provaram ser incuráveis otimistas.

"Eu sabia que estava negociando na base do ganha-ou-perde-tudo, e que dependia, principalmente, das opiniões de outras pessoas. Eu estava 'jogando na Bolsa de ouvido'.

"Pus-me a meditar sobre os erros que cometera e resolvi que, antes de meter-me de novo no mercado, procuraria saber como é que a coisa funcionava. De modo que me esforcei por conhecer um dos mais felizes especuladores da Bolsa que já existiram: Burton S. Castles. Acreditava que podia aprender muito com ele, pois Castles gozava, havia muito, da reputação de ser um homem que conseguia êxito ano após ano, e eu sabia que a sua carreira não era resultado apenas de boas oportunidades ou de sorte.

"Ele me fez algumas perguntas sobre o que eu fazia anteriormente e, depois, disse-me algo que considero o princípio mais importante nos negócios de Bolsa. Afirmou-me ele: 'Eu costumava aplicar uma ordem de *stop-loss* em todas as transações que fazia. Se comprava, por exemplo, ações a cinqüenta dólares a cota, aplicava imediatamente uma ordem de *stop-loss* sobre tal cota a quarenta e cinco'. Isso queria dizer que, quando as ações baixassem cinco pontos, seriam vendidas automaticamente, limitando a perda, desse modo, a apenas cinco pontos.

"'Se a colocação for feita inteligentemente desde o princípio", prosseguiu o velho mestre, 'os seus lucros serão, em média de dez, vinte e cinco ou, mesmo, cinqüenta pontos. Você não poderá errar senão a metade das vezes, fazendo ainda assim bastante dinheiro'.

"Adotei imediatamente tal princípio e venho-o empregando desde essa ocasião. Ele tem evitado que tanto os meus clientes como eu percamos milhares de dólares.

"Depois de algum tempo, verifiquei que o princípio de *stop-loss* podia ser aplicado em outras coisas, além do mercado de valores. Comecei a colocar ordem de *stop-loss* em outras preocupações, como fazia com as preocupações financeiras. Comecei a aplicá-las em toda espécie de aborrecimentos que surgiam. E tais ordens deram resultados fantásticos.

"Costumava, por exemplo, marcar encontros, para que almoçássemos juntos, com um amigo que raramente chegava à hora combinada. Eu o esperava, furioso, durante meia hora, antes que ele aparecesse. Afinal, falei-lhe a respeito das ordens de *stop-loss* que estava aplicando às minhas preocupações. Disse-lhe: 'A minha ordem de *stop-loss,* quando estiver à sua espera, será exatamente de dez minutos. Se você chegar com mais de dez minutos de atraso, o nosso compromisso de almoço será vendido — e eu já terei ido embora'."

Homem de Deus! Quem me dera ter tido bom senso, anos atrás, de aplicar uma ordem de *stop-loss* em minha impaciência, no meu mau humor, no meu desejo de autojustificação, nas minhas lamentações, em todos os meus estados de tensão mental e emocional! Por que não tive o bom senso de perceber cada uma das situações que ameaçaram destruir a minha paz de espírito e dizer a mim mesmo: "Olhe aqui. Dale Carnegie, esta situação merece apenas que você se preocupe tanto ou quanto com ela — e nada mais?". . . Por que não fiz isso?

Contudo, devo reconhecer que tive um pouco de bom senso pelo menos em certa ocasião. E era, além disso, uma ocasião muito séria, uma ocasião de crise em minha vida — uma crise que ocorreu ao ver os meus sonhos, os meus planos, o trabalho de muitos anos, se dissiparem inteiramente no ar. Aconteceu assim: Quando tinha pouco mais de trinta anos, resolvi viver o resto da minha vida escrevendo romances. Iria ser um segundo Frank Norris, Jack London ou Thomas Hardy. Levei a coisa tão a sério que passei dois anos na Europa, onde podia viver facilmente com os dólares durante o período de terrível inflação que se seguiu à Primeira Guerra Mundial. Vivi lá dois anos, escrevendo a minha obra-prima. Intitulei-a *The Blizzard [A Nevasca]. O* título estava bem escolhido, pois a recepção que os editores lhe dispensaram

foi tão fria como qualquer tempestade de neve que já rugiu das planícies dos Dakotas. Quando o meu agente literário me comunicou que o livro não valia nada, que eu não possuía dotes de escritor nem talento para a ficção, o meu coração quase parou. Saí tonto do seu escritório. Se me dessem uma cacetada na cabeça, eu não ficaria mais atordoado. Estava estupefato. Compreendi que me estava numa encruzilhada da vida, e que teria de tomar uma decisão difícil. Que é que deveria fazer? Que caminho tomar? Passaram-se semanas antes que conseguisse sair do atordoamento em que me encontrava. Naquela época, eu ainda não ouvira a frase: "Dê uma ordem de *stop-loss* às suas preocupações". Mas agora, ao olhar para trás, vejo que foi isso exatamente o que fiz. Considerei os dois anos suados em que trabalhara no romance, levando em conta apenas o seu justo valor: o de uma experiência nobre. E toquei para a frente. Voltei ao meu trabalho de organização de cursos de educação para adultos e, nas horas vagas, escrevi biografias — biografias e livros como o que você está lendo neste momento.

Se estou hoje alegre de ter tomado tal decisão? Alegre? Cada vez que penso nisso, tenho vontade de dançar no meio da rua, de tanta alegria! Posso honestamente dizer que jamais passei um dia ou uma hora lamentando o fato de não ter sido um outro Thomas Hardy.

Certa noite, há cem anos, em que uma coruja estava chirriando nos bosques que margeavam Walden Pond, Henry Thoreau mergulhou a sua pena de ganso numa tinta de escrever feita em casa e anotou em seu diário: "O custo de uma coisa é a soma do que eu chamo vida, o que é necessário trocar por ela imediatamente ou mais tarde".

Em outras palavras: somos tolos quando pagamos demais por qualquer coisa, tendo por base o que tal coisa nos tira da própria existência.

Contudo, foi precisamente isso que Gilbert e Sullivan fizeram. Eles sabiam como criar palavras e músicas alegres, mas, infelizmente, sabiam pouquíssimo como criar alegria em suass próprias vidas. Compuseram algumas das mais encantadoras operetas que já deliciaram o mundo: *Patience, Pinaforte, The Mikado.* Mas não conseguiam controlar os seus próprios temperamentos. Amarguraram muitos anos de vida unicamente por causa do preço de um tapete! Sullivan encomendara um tapete novo para o teatro que haviam comprado. Quando Gilbert viu a fatura, ficou furioso. Discutiram o caso em tribunal e, durante o resto da vida, jamais se falaram. Quando Sullivan escrevia a música de uma nova composição, enviava-a, pelo correio, a Gilbert; Gilbert escrevia a letra e remetia-a de volta, também pelo correio, a Sullivan. Certa ocasião, tiveram de aparecer no palco juntos, para agradecer aos aplausos dos espectadores, mas ficaram em lados opostos olhando para direções distintas, para que um não visse o outro. Não tiveram jamais o bom senso de aplicar uma ordem de *stop-loss* aos seus ressentimentos, como o fez Lincoln.

Um dia, durante a Guerra Civil, em que alguns dos seus amigos denunciavam ao Presidente quais eram os seus mais acirrados inimigos, Lincoln respondeu: "Os senhores sentem mais os ressentimentos pessoais do que eu. Talvez eu também os sinta ligeiramente; mas nunca acreditei que valesse a pena alimentá-los. Um homem não tem tempo para gastar a metade da sua vida com animosidades. Se qualquer pessoa deixa de me atacar, esqueço completamente as coisas passadas que possa ter contra ela".

Eu gostaria que uma das minhas velhas tias — tia Edith — tivesse possuído a capacidade de perdoar de Lincoln. Ela e tio Frank viviam numa fazenda hipotecada, infestada de barba-de-bode, de terra árida, devastada pela erosão. Tinham vivido

uma existência difícil, economizando todos os níqueis que lhes caíam nas mãos. Mas tia Edith sonhava com algumas cortinas e outras pequenas coisas que pudessem alegrar a sua modesta casa. Comprou-as, então, a crédito, na casa comercial de Don Eversole, em Maryville, Missuri. Tio Frank vivia preocupado com dívidas. Como fazendeiro, tinha horror em pensar que talvez não pudesse pagar, de modo que recomendou secretamente a Don Eversole que não vendesse nada a crédito à esposa. Quando tia Edith soube disso, ficou terrivelmente indignada — e quase cinqüenta anos depois de isso ter acontecido, ainda continuava indignada. Eu a ouvi contar essa história — não uma vez, mas dezenas. A última vez que a vi, tinha já quase oitenta anos. Disse-lhe: "Tia Edith, tio Frank fez mal em humilhá-la mas, diga-me sinceramente, a senhora não pensa que o fato de continuar, depois de quase cinqüenta anos, a lamentar-se do que aconteceu é muito pior do que o que ele fez?" (Foi como se eu tivesse falado com a lua.)

Tia Edith pagou muito caro o rancor e as lembranças desagradáveis que alimentou durante toda a vida. Pagou-as com a sua própria paz de espírito.

Quando Benjamin Franklin tinha sete anos de idade, cometeu um erro de que se recordou durante setenta anos. Apaixonou-se por um apito. Ficou tão entusiasmado com ele, que entrou na casa de brinquedos, colocou todas as suas moedas de cobre sobre o balcão e pediu o apito, sem perguntar sequer o preço. "Voltei, depois, para casa", escreveu a um amigo, setenta anos decorridos, "e pus-me a apitar por todos os cantos, encantado com o apito". Mas quando os irmãos e as irmãs mais velhas souberam que ele pagara pelo apito muito mais do que valia, caíram na gargalhada. E Franklin, setenta anos depois, comentou: "Chorei de vergonha".

Passados muitos anos, quando Franklin já era uma figura famosa em todo o mundo, e ocupava o posto de embaixador dos Estados Unidos na França, ainda se lembrava de que, por haver pago pelo seu apito mais do que valia, "sofrerá muito mais do que todo o prazer que o apito lhe dera."

Mas a lição que Franklin recebeu acabou por tornar-se, afinal, muito barata. "A medida que ia crescendo", disse ele, "e entrando mais em contato com o mundo, comecei a observar como os homens agiam e cheguei à conclusão de que muitas, muitíssimas criaturas, *pagavam demais pelo apito.* Em suma, creio que a maior parte das misérias que afligem a humanidade é causada pela falsa estimativa, por parte dos homens, do verdadeiro valor das coisas, e pelo fato d*e pagarem demais pelos seus apitos".*

Gilbert e Sullivan pagaram demais pelos seus apitos. E tia Edith também. E Dale Carnegie também — em várias ocasiões. E também o imortal Tolstói, autor dos dois maiores romances já escritos no mundo — *Guerra e paz* A*na Karenina.* Segundo a *Enciclopédia Britânica,* Tolstói foi, durante os seus últimos vinte anos de vida, "provavelmente o mais venerado homem do mundo". No decurso desses últimos vinte anos até sua morte — de 1890 a 1910 — uma procissão infindável de admiradores se dirigiu, em peregrinação, a sua casa, para vislumbrar-lhe por um instante o rosto, ouvir-lhe o som da voz ou, mesmo, tocar apenas a fímbria da sua túnica. Todas as frases que proferia eram cuidadosamente anotadas como se fossem uma revelação divina. Mas quanto à vida prática — a vida quotidiana — bem, Tolstói tinha menor dose de bom senso, aos setenta anos, do que Benjamin Franklin aos sete! Na verdade não tinha bom senso nenhum.

O que quero dizer é o seguinte: Tolstói casou com uma criatura que adorava. Sentiam-se, com efeito, tão felizes juntos.

que costumavam pôr-se de joelhos e rogar a Deus que lhes permitisse continuar a viver num êxtase tão puro e celestial. Mas a moça com a qual Tolstói casou era ciumenta por natureza. Costumava vestir-se de camponesa e espionar os movimentos do marido, mesmo quando este se achava na floresta. Tinham brigas terríveis. Tornou-se tão ciumenta, mesmo dos próprios filhos, que agarrou certa vez uma carabina e fez um buraco na fotografia da filha. Chegou até a atirar-se ao chão com um vidro de ópio junto dos lábios, ameaçando suicidar-se, enquanto os filhos se encolhiam num canto da sala a gritar de pavor.

E que fez Tolstói? Bem, eu não o censuro por arrebentar com os móveis, pois era constantemente provocado. Mas fez muito pior do que isso. Conservava um diário íntimo! Sim, um diário no qual lançava toda a culpa sobre a esposa! Eis aí o seu "apito"! Estava resolvido a fazer com que as gerações vindouras o *desculpassem* e pusessem toda a culpa na mulher. E o que fez a esposa, em represália? Ora, rasgou, naturalmente, as páginas do diário do marido e jogou-as ao fogo. Depois, começou a escrever um diário ela mesma, no qual fez com que *ele* parecesse como vilão. Escreveu até uma novela intitulada *De quem a culpa? em* que descrevia o marido como tirano doméstico e ela como mártir.

E com que fim tudo isso? Por que aquelas duas criaturas transformavam o único lar que tinham no que o próprio Tolstói chamou de um "asilo de lunáticos"? Havia, evidentemente, várias razões. Uma delas era o desejo ardente de nos impressionar — a você e a mim. Sim, nós somos a posteridade cuja opinião tanto os preocupava! Você daria uma unha do seu dedo mínimo para saber qual deles tinha razão? Não. Estamos muito preocupados com os nossos próprios problemas para desperdiçar um minuto pensando no casal

Tolstói. Que enorme preço essas duas infelizes criaturas pagaram pelo seu apito! Cinqüenta anos de vida num verdadeiro inferno — apenas porque nenhum deles teve o bom senso de dizer: "Basta!" Porque nenhum deles sabia avaliar com justeza os valores e dizer: "Vamos pôr imediatamente uma ordem de *stop-loss* nesse assunto! Estamos desperdiçando a nossa vida. Vamos dizer um 'basta', agora mesmo, a tudo isto!"

Sim, estou sinceramente convencido que esse é um dos maiores segredos da verdadeira paz de espírito — um senso decente de valores. Creio que podemos aniquilar num momento cinqüenta por cento de todas as nossas preocupações, se criarmos em nosso íntimo uma espécie de padrão de valores — um padrão pelo qual pudéssemos avaliar quais as coisas que realmente têm valor para nós, tomando como base as nossas vidas.

De modo que, para acabar com o hábito da preocupação, antes que ele acabe com você, eis aqui o Princípio 5:

Sempre que formos tentados a atirar fora bom dinheiro, em troca de moedas falsas, tendo-se como base a existência humana, procuremos deter-nos, fazendo o nós mesmos estas três perguntas:

1. Quanto vale, realmente, paro mim, isso que está me preocupando?
2. Até que ponto aplicarei uma ordem de "stop-loss" nessa minha preocupação — esquecendo-a depois?
3. Qual é, exatamente, o preço que terei de pagar por esse "apito"? Já não paguei, acaso, mais do que ele vale?

11

Não Tente Serrar Serragem

No momento em que escrevo esta frase, posso olhar pela janela e ver algumas pegadas de dinossauro em meu jardim — pegadas de dinossauro fixadas em rocha argilosa. Adquiri tais pegadas de dinossauro no Museu de Peadoby, da Universidade de Yale. Possuo uma carta do curador do Museu de Peadoby, dizendo que essas pegadas foram feitas há 180 milhões de anos. Nem mesmo um idiota da Mongólia sonharia em tentar voltar a 180 milhões de anos atrás para modificar o formato de tais pegadas. Contudo, isso não seria mais insensato de que nos preocuparmos por não poder modificar o que aconteceu 180 segundos atrás — e há, entre nós, uma porção de gente que está fazendo justamente isso. Não há dúvida de que, na verdade, podemos fazer alguma coisa para *modificar os efeitos* do que aconteceu há 180 segundos; mas não poderemos, de maneira alguma, modificar o acontecimento então ocorrido.

Só há um meio, neste mundo de Deus, de se fazer com que o passado possa ser construtivo — e esse meio é analisarmos calmamente os nossos erros passados, tirar proveito deles e esquecê-los.

Sei que isso é verdade, mas, será que tive sempre a coragem e o bom senso de proceder dessa maneira? Para responder a essa pergunta permita-me que lhe conte uma experiência fantástica que tive há alguns anos. Deixei mais de trezentos mil dólares escorregar-me por entre os dedos, sem conseguir um centavo

de lucro. Aconteceu assim. Organizei uma instituição, em larga escala, para a educação de adultos, abri cursos em várias cidades e gastei dinheiro prodigamente, em publicidade e despesas gerais. Estava tão ocupado com as minhas aulas, que não tinha tempo, nem desejo, de tratar da parte financeira. Fui tão ingênuo, que não compreendi que necessitava de um administrador esperto para encarregar-se das despesas.

Finalmente, decorrido cerca de um ano, descobri uma verdade chocante e desanimadora. Descobri, que apesar da enorme quantidade de dinheiro que entrava, não havíamos tido lucro algum. Depois dessa descoberta eu deveria ter feito duas coisas. Em primeiro lugar, deveria ter tido o bom senso de fazer o que o cientista negro George Washington Carver fizera, ao perder quarenta mil dólares — economia de toda a sua vida — numa falência de banco. Quando alguém lhe perguntou se sabia que estava em bancarrota, respondeu: "Sim, já ouvi falar" — e continuou as suas aulas. Afastou a perda tão completamente da mente, que nunca mais se referiu a ela.

A segunda coisa que eu deveria ter feito era analisar os meus erros e aprender para sempre a lição.

Mas, para falar francamente, não fiz nem uma coisa nem outra. Em lugar disso, meti-me numa roda-viva de preocupações. Vivi, durante meses, completamente aéreo. Perdi o sono e o peso. Em vez de aprender uma lição com esse enorme erro, toquei para a frente e fiz a mesma coisa de novo, em menor escala!

É-me embaraçoso admitir toda essa estupidez — mas descobri, há muito tempo, que "é mais fácil ensinar a vinte pessoas o que devem fazer do que ser um dos vinte a seguir os meus próprios ensinamentos".

Quem me dera ter tido o privilégio de freqüentar a George Washington High School, aqui em Nova York, e estudar com

o Sr. Brandwine — o mesmo professor que ensinou Allen Saunders, de Nova York.

O Sr. Saunders disse-me que o seu professor de higiene, Dr. Paul Brandwine, lhe ensinara uma das mais preciosas lições que jamais aprendera. "Embora fosse apenas um rapazinho", disse-me o Sr. Saunders, ao contar-me a sua história, "já vivia sempre cheio de preocupações. Costumava passar o tempo todo nervoso, a ruminar os erros que cometera. Caso se deparasse com uma folha de papel de exame, ficava, à noite, acordado na cama, a roer as unhas, com medo de não ter passado. Vivia constantemente voltado para as coisas que já tinha feito, pensando que as poderia ter feito de outra maneira — pensando nas coisas que havia dito e que poderia ter dito diferentemente.

"Certa manhã, porém, toda a classe foi levada para o laboratório de ciências e lá encontramos o professor, o Dr. Paul Brandwine, com uma garrafa de leite se destacando proeminentemente sobre a mesa. Sentamo-nos, todos, os olhos fixos na garrafa, imaginando o que teria ela que ver com o curso de higiene que ele ministrava. Então, subitamente, o Dr. Paul Brandwine se levantou, atirou a garrafa de leite dentro de uma pia, e exclamou: "Não chorem por causa do leite derramado!"

Convidou-nos, depois, a que nos aproximássemos da pia e olhássemos a garrafa quebrada. "Olhem bem", disse-nos ele, "pois quero que vocês se lembrem dessa lição o resto da vida. Aquele leite já se foi; vocês podem vê-lo escorrer pelo cano — e nem toda a gritaria, nem todo o arrancar de cabelos do mundo, conseguiria restituir-nos uma gota dele sequer! Com um pouco de raciocínio e de cuidado, esse leite poderia ter sido salvo. Mas agora é muito tarde — e tudo o que podemos fazer é apagá-lo da nossa mente, esquecê-lo e tratar de outras coisas."

"Essa pequena demonstração", disse-me AUen Saunders, "ficou gravada em minha mente até muito depois de eu ter esquecido a minha sólida geometria e o meu latim. Ensinou-me, de fato, muito mais a respeito de vida prática, do que qualquer outra coisa que estudei nos meus quatro anos de colégio. Ensinou-me a evitar derramar leite, se pudesse — mas também a esquecer-me disso completamente, se eu o tivesse derramado e o leite já houvesse escorrido pelo encanamento abaixo."

Certos leitores zombarão da idéia de se fazer tanto barulho em torno de um provérbio tão vulgar como "não chore por causa dos leite derramado". Sei que é um provérbio comum, corriqueiro, sem graça. Sei que você já o ouviu milhares de vezes. Mas sei, também, que esses provérbios vulgares encerram, destilada, a própria sabedoria de todas as idades. Provém da áspera experiência da humanidade, tendo chegado até nós através de incontáveis gerações. Mesmo que você tivesse de ler tudo o que já foi escrito a respeito das preocupações, pelos grandes eruditos de todas as épocas, você jamais encontraria nada mais essencial e profundo do que provérbios vulgares tais como "Não queira pôr o carro na frente dos bois", ou "Não chort por causa do leite derramado". Bastaria que você pusesse em prática esses dois provérbios — em lugar de rir-se deles — e não teria necessida-de nenhuma de ler este livro. Na verdade, se praticássemos a maior parte dos antigos provérbios, teríamos existências quase perfeitas. Contudo, enquanto não é posto em prática, o conhecimento não representa poder — e o propósito deste livro não é contar a você nenhuma novidade — o propósito deste livro é fazer com que você se lembre do que já sabe, instigando-o a pôr em prática os seus conhecimentos.

Sempre admirei homens como Fred Fuller Shedd, que sabia como dizer uma velha verdade de maneira nova e pitoresca.

Ele era editor do *Philadelphia Bulletin.* Certa ocasião em. que, como paraninfo, dirigia a palavra a diplomandos de um colégio superior, perguntou-lhes: "Quantos, dentre os senhores, já serraram madeira? Os que já o fizeram, levantem a mão". Muitos haviam serrado. Depois perguntou: "Quantos, dentre os senhores, já serraram serragem?" Ninguém levantou a mão.

"Claro que se não pode serrar *serragem!,* exclamou o Sr. Shedd. "Já está serrada! E a mesma coisa com o passado. Quando a gente começa a preocupar-se com coisas já acontecidas, não se está senão procurando serrar serragem."

Quando Connie Mack, o grande veterano do beisebol, tinha oitenta e um anos de idade, perguntei-lhe se se havia preocupado, alguma vez, com os jogos perdidos.

"Oh, muitas vezes", confessou-me Connie Mack. "Mas já deixei dessas tolices há muitíssimos anos. Verifiquei que essas preocupações não me levavam a parte alguma. Não se pode moer nenhum grão que as águas já tenham levado rio abaixo", disse-me ele.

Não, não se pode moer nenhum grão — não se pode serrar nenhuma tábua — que as águas tenham levado rio abaixo. Mas pode-se serrar rugas no rosto e úlceras no estômago.

Em certo dia de Ação de Graças, jantei com Jack Dempsey e ele me falou, depois do peru e do *cranberry sauce,* sobre a luta de boxe em que perdera o campeonato mundial ao enfrentar Tunney. Foi, naturalmente, um golpe contra o meu amor-próprio. "No meio da luta", disse-me ele, "compreendi, subitamente, que tinha-me tornado um velho . . . Ao finalizar o décimo assalto, eu permanecia ainda de pé, mas era só. Estava com o rosto intumescido e cortado e mal podia abrir os olhos... Vi o juiz erguer a mão de Gene Tunney, em sinal de vitória . . . Eu já não era mais campeão do mundo. Voltei, em meio da chuva

e da multidão, para o vestiário. Ao passar, muita gente procurou apertar-me a mão. Outros tinham os olhos rasos de lágrimas.

"Um ano depois, lutei novamente contra Tunney. Mas era inútil. Eu estava acabado para sempre. Foi difícil deixar de me preocupar com a situação, mas disse a mim mesmo: 'Não irei viver voltado para o passado nem chorando por causa do leite derramado. Vou agüentar esse direto no queixo, não permitindo que ele me jogue no chão.'"

E foi precisamente o que Jack Dempsey fez. De que maneira? Repetindo constantemente a si mesmo: "Não me preocuparei com o passado?" Não, isso teria servido apenas para obrigá-lo a pensar nas suas preocupações. O que fez foi aceitar e apagar da mente a derrota, concentrando a atenção no seu futuro. Fez isso, dirigindo o Restaurante Jack Dempsey, na Broadway, e o Great Northern Hotel, em 57th Street. Fez isso, promovendo lutas e realizando exibições de boxe. Fez isso, tornando-se tão ocupado em coisas construtivas, que não dispunha de tempo ou de desejo de preocupar-se com o passado. "Tenho sido muito mais feliz nestes últimos dez anos — confessou-me Jack Dempsey — do que quando era campeão."

Quando leio livros de história e biografias, e vejo como certos homens agiram diante de circunstâncias difíceis, sinto-me constantemente surpreso e inspirado diante da capacidade que certas pessoas têm para esquecer as suas preocupações e as suas tragédias e continuar a viver existências relativamente felizes.

Fiz, certa vez, uma visita à penitenciária de Sing Sing, e a coisa que mais me surpreendeu foi ver que os prisioneiros pareciam tão felizes quanto a maior parte das pessoas que vivem do lado de fora das grades. Comentei essa minha observação com Lewis E. Lawes, na época diretor de Sing

Sing, e ele me disse que, logo que chegavam à penitenciária, os criminosos costumavam mostrar-se ressentidos e amargurados. Mas, decorridos alguns meses, a maioria, dentre os mais inteligentes apagavam da mente os seus infortúnios, aceitavam calmamente a vida do presídio e procuravam fazer dela a melhor possível. O Sr. Warden Lawes contou-me a história de um dos prisioneiros de Sing Sing — um jardineiro — que *cantava* enquanto cultivava flores e verduras dentro dos muros da prisão.

Esse prisioneiro de Sing Sing, que cantava ao cultivar flores, demonstrava muito mais bom senso do que a maioria de nós . Ele sabia que

The Moving Finger writes; and, having writ.
Moves on: nor all your Piety nor Wit
Shall lure it back to cancel half a Line
Nor all your Tears wash or a Word of it "I

Se é assim, por que desperdiçar lágrimas? Temos sido culpados, não há dúvida, de muitos erros e absurdos! Mas que tem isso? Quem não foi culpado? Até mesmo Napoleão perdeu um terço das batalhas em que se empenhou. Talvez a média dos nossos combates não seja pior do que a de Napoleão. Quem o poderá dizer?

Mas, de qualquer maneira, nem todos os reis dos cavalos, nem todos os reis dos homens poderão ressuscitar o passado. Lembre-se, pois, do Princípio 6:

Não tente serrar serragem.

(1) Trata-se de uma estrofe de *Ruháiyat,* de Omar Khayyám, na famosa tradução de Edward Fitzgerald: "O dedo que se move escreve; e, tendo escrito, continua; nem toda a tua piedade, nem todo o teu entendimento, podem fazê-lo voltar para apagar meia linha, e nem todas as tuas lágrimas apagarão uma palavra do que estiver escrito". (N. do R.)

Resumo Da Terceira Parte

COMO ACABAR COM O HÁBITO DA PREOCUPAÇÃO ANTES QUE ELE ACABE COM VOCÊ

PRINCIPIO 1: Varra as preocupações do seu espírito, conservando-se sempre ocupado. Muita ação é uma das melhores terapias que já se descobriu para curar aborrecimentos.

PRINCIPIO 2: Não faça barulho por causa de ninharias. Não permita que coisas insignificantes — que não passam de "insetos da vida" — arruinem a sua felicidade.

PRINCIPIO 3: Empregue a lei das probabilidades para descartar as suas preocupações. Pergunte a si mesmo: "Quais são as probabilidades de que isso não aconteça?"

PRINCIPIO 4: Coopere com o inevitável. Se você vir que qualquer circunstância está além do poder da sua vontade — e que, sendo assim, você não pode modificá-la nem corrigi-la — diga a si mesmo: "Assim é; não pode ser de outra maneira".

PRINCIPIO 5: Aplique uma ordem de *sfop-loss* às suas preocupações. Vejo até que ponto uma coisa merece que você se preocupe com ela — e recuse-se a pagar mais.

PRINCIPIO ó: Deixe o passado enterrar os seus mortos. Não tente serrar serragem.

PARTE IV

Sete Maneiras de Cultivar Uma Atitude Menta Que Lhe Proporcione Paz e Felicidade

12

Nove Palavras Que Podem Transformar a Sua Vida

Pediram-me, há alguns anos, para responder a esta pergunta num programa de rádio: "Qual a maior lição que o senhor já recebeu?"

A resposta era fácil: a maior, a maior lição, mesmo, que já aprendi, é a importância do que pensamos. Se eu soubesse o que você pensa, saberia o que você é. Nossos pensamentos fazem com que sejamos o que somos. A nossa atitude mental é o fator X que determina o nosso destino. Emerson disse: "Um homem é o que ele pensa o dia todo"... E como poderia ser, realmente, qualquer outra coisa?

Sei, agora, sem qualquer sombra de dúvida, que o maior problema que você e eu temos de enfrentar — na verdade.

quase que o *único* problema que temos de enfrentar — é o da escolha de pensamentos acertados. Se pudermos fazer isso, estaremos no caminho que nos conduzirá à solução de todos os nossos problemas. Marco Aurélio, o grande filósofo que dirigiu o Império Romano, resumiu tudo isso em nove palavras — *nove palavras que podem determinar o seu destino: "Nossa vida é o que os nossos pensamentos determinam".*

- Sim, se tivermos pensamentos felizes, seremos felizes. Se pensarmos em coisas que nos causam medo, seremos medrosos. Se pensarmos em doenças, provavelmente ficaremos doentes. Se pensarmos no fracasso, fracassaremos, com toda a certeza. Se nos entregarmos à autopiedade, todos irão querer nos evitar, afastar-se de nós. "Você não é", disse Norman Vincent Peale, "o que você pensa que é; mas o que você pensa, *você* é".

Estarei, por acaso, defendendo uma atitude do gênero "Pollyanna"'^)' habitual para enfrentar todos os nossos problemas? Não. A vida, infeUzmente, não é tão simples assim. Mas estou afirmando que devemos assumir urna atitude *positiva,* ao invés de uma atitude negativa. Em outras palavras: devemos interessar-nos pelos nossos problemas, mas não devemos preocupar-nos com eles. Qual a diferença entre *nos interessar* e *nos preocupar}* Deixe-me dar um exemplo. Todas as vezes que atravesso as ruas congestionadas de Nova York, presto atenção no que estou fazendo — mas não me preocupo. Interessar-se significa procurar compreender como são as coisas e tomar calmamente as medidas necessárias para enfrentá-las. Preocupar-se significa dar voltas em círculos inúteis e enlouquecedores.

---

(1) Pollyanna: pessoa que acha tudo bom. Expressão tirada do nome de um personagem dos contos da escritora Eleanor H. PORTER. (N. do T.)

Uma pessoa pode muito bem estar interessada em resolver problemas seríssimos e, não obstante, andar com a cabeça erguida e estar bem trajado. Eu já vi Lowell Thomas fazer exatamente isso. Tive, certa vez, o privilégio de associar-me a Lowell Thomas na apresentação dos seus famosos filmes cinematográficos sobre as campanhas Allenby-Lawrence, na Primeira Guerra Mundial. Ele e os seus assistentes tinham filmado cenas de guerra em meia dúzia de frentes de batalha e, o que era ainda melhor, haviam trazido documentário cinematográfico de T. E. Lawrence e do seu colorido exército árabe, bem como um filme da conquista, por Allenby, da Terra Santa. As suas palestras ilustradas, intituladas "Com Allenby na Palestina e com Lawrence na Arábia", causaram sensação em Londres — e no mundo inteiro. A temporada da Opera, em Londres, foi adiada por seis semanas para que ele pudesse continuar a contar as suas grandes aventuras e exibir os seus filmes na Opera Real do Convent Garden. Depois desse êxito sensacional em Londres, fez uma viagem triunfal por muitos países. Em seguida, gastou dois anos preparando um filme documentário sobre a vida na índia e no Afeganistão. Teve depois uma incrível falta de sorte e o impossível aconteceu: viu-se em Londres inteiramente sem dinheiro. Achava-me em sua companhia nessa época. Lembro-me de que tínhamos de fazer refeições baratas nos restaurantes de Lyon's Corner House. Nem mesmo nesses lugares teríamos podido comer se o Sr. Thomas não tivesse pedido dinheiro emprestado a um escocês, James Mcbey, conhecido artista. Eis aqui o ponto principal da história: mesmo na ocasião em que Lowell Thomas enfrentava enormes dívidas e grandes decepções, nunca se mostrou preocupado, mas, sim, apenas interessado em resolver a situação. Sabia que, se se deixasse vencer pela adversidade, ninguém lucraria com isso, muito menos os seus credores. De modo que todas as manhãs, antes de começar as

suas atividades, comprava uma flor, colocava-a na lapela e descia, de bom humor, pela Oxford Street com a cabeça erguida e passos rápidos. Tinha pensamentos positivos, corajosos, e não permitia que o fracasso o derrotasse. Para ele, receber um pontapé fazia parte do jogo — do treino utilíssimo pelo qual a gente tem de passar, se quiser chegar ao alto.

Nossa atitude mental exerce um efeito quase inacreditável sobre as nossas energias físicas. J. A. Hadfield, o famoso psiquiatra inglês, dá um claro exemplo disso, à página 54 do seu folheto intitulado *A Psicologia do poder.* "Pedia a três homens", escreve ele, "para que se submetessem a um teste para que fosse verificado o efeito da sugestão mental em sua força física, que era controlada por um dinamômetro". Disse a cada um deles que apertasse o dinamômetro com toda a força de que fosse capaz. Levou-nos a fazer isso sob três condições diferentes.

O teste, sob condições normais, apresentou uma média de 101 libras de pressão manual.

Ao fazer novamente a experiência, depois de tê-los hipnotizado, e dizer-lhes que eram criaturas muito fracas, eles só conseguiram apertar 29 libras — menos do que um terço da sua força manual. (Um desses homens era campeão de pugilismo, mas, depois de terem-lhe dito, sob hipnose, que era um homem fraco, afirmou que sentia "o braço fino como o de uma criança".)

Quando o capitão Hadfield submeteu esses homens à experiência pela terceira vez e lhes disse, também sob hipnose, que eram muito fortes, conseguiram apertar o dinamômetro até 142 libras. Enquanto tinham a mente cheia de pensamentos positivos sobre o seu vigor físico, podiam aumentar em quase cinqüenta por cento a sua verdadeira força muscular.

Tal é o poder incrível da nossa atitude mental.

Para exemplificar a força mágica do pensamento, permita-me que lhe conte uma das histórias mais espantosas dos anais americanos. Eu poderia escrever um livro sobre esse caso; mas serei breve. Numa noite de outubro, muito fria, logo depois do fim da Guerra Civil, uma mulher, pobre, sem lar, que era um pouco menos do que uma andarilha pela face da terra, bateu à porta de "Mãe" Webster, esposa de um capitão de marinha aposentado, que vivia em Amesbury, Massachusetts.

Ao abrir a porta, "Mãe" Webster viu uma mulherzinha frágil, "com mais ou menos cinqüenta quilos de pele e ossos assustadores." A desconhecida, que disse chamar-se Sra. Glover, explicou que estava à procura de um lar onde pudesse pensar e resolver um grande problema que a preocupava dia e noite.

"Por que não fica aqui?", respondeu a Sra. Webster. "Vivo sozinha neste casarão."

A Sra. Glover poderia ter ficado indefinidamente em casa da Sra. Webster, se o genro desta última, Bill Ellis, não houvesse chegado de Nova York, para lá passar as férias. Quando Bill Ellis descobriu a Sra. Glover, vociferou: "Não permitirei vagabundas nesta casa!" E pôs porta afora a pobre mulher sem lar. Chovia muito. A pobre criatura ficou a tremer de frio na chuva durante alguns minutos; depois, seguiu pela estrada, à procura de abrigo.

E aqui chegamos à parte surpreendente da história. A "vagabunda" posta para fora da casa por Bill Ellis estava destinada a exercer tal influência sobre o mundo intelectual como nenhuma outra mulher que já passou pela terra. Milhões de criaturas conhecem-na hoje como Mary Baker Eddy — fundadora da Ciência Cristã.

Apesar disso, até aquela época, ela não conhecia na vida senão enfermidade, tristeza e tragédias. O seu primeiro marido

morrera pouco depois do casamento . O segundo marido abandonou-a, para fugir com uma mulher casada, vindo a morrer, mais tarde, num asilo de indigentes. Ela tivera apenas um filho, mas foi obrigada, por causa da pobreza, de doenças e de ciúme, a renunciar a ele, quando tinha quatro anos. Perdeu-o, depois, inteiramente de vista, e só o encontrou de novo trinta e dois anos mais tarde.

Devido ao seu débil estado de saúde, a Sra. Eddy vinha interessando-se, havia muitos anos, pelo que chamava de "a ciência de curar a mente". Mas atingiu a encruzilhada dramática da sua vida quando se encontrava em Lynn, Massachusetts. Ao dirigir-se, certo dia de inverno, para o centro da cidade, escorregou na calçada recoberta de gelo e, com a queda, perdeu os sentidos. Sofreu ferimentos tão sérios na espinha, que teve espasmos convulsivos. Até mesmo o médico esperava que morresse. Declarou que se conseguisse, por milagre, sobreviver, jamais poderia andar novamente.

Estendida no que ela supunha fosse o seu leito de morte, Mary Baker Eddy abriu a Bíblia e, segundo declarou, foi levada pela Divina Providência a ler estas palavras de São Mateus: "E eis que lhe apresentaram um paralítico, que jazia em um leito; Jesus disse então ao paralítico: Levanta, toma o teu leito e vai para a tua casa. E ele se levantou e foi para a sua casa".

Essas palavras de Jesus, disse ela, lhe produziram no íntimo tanta força, tanta fé, tamanha vibração de poder curador, que ela "imediatamente se levantou da cama e andou".

"Essa experiência", afirmou a Sra. Eddy, "foi a queda da maçã que me fez descobrir como poderia me sentir bem, e como fazer com que os outros também o sentissem... Adquiri a certeza científica de que toda a causa era a mente, e todo o efeito um fenômeno mental".

Foi assim que Mary Baker Eddy se tornou a fundadora e a suprema sacerdotista de uma nova religião — a Ciência Cristã — a única grande fé religiosa criada até hoje por uma mulher, uma religião que se estendeu pelo mundo inteiro.

Nesse momento, você, provavelmente, estará dizendo a si mesmo: "Este tal Carnegie está sendo partidário a favor da Ciência Cristã!" Não. Você está enganado. Não sou cristão-cientista. Mas, quanto mais vivo, mais me convenço do grande poder de cura da mente. Como resultado de trinta e cinco anos ensinando adultos, sei que homens e mulheres, modificando os seus pensamentos, podem varrer de suas vidas as preocupações, o medo e várias espécies de doenças. Eu sei! Eu sei!! Eu sei!!! Vi transformações inacreditáveis acontecerem centenas de vezes. Vi isso acontecer tantas vezes, que hoje nem sequer me surpreendo diante delas.

Uma dessas incríveis transformações, por exemplo, aconteceu com um dos meus alunos. Ele sofreu um colapso nervoso. Qual a causa? Preocupações. Esse estudante me disse: "Eu me preocupava com tudo: preocupava-me porque era muito magro, porque pensava que estava perdendo cabelo, porque receava não ganhar dinheiro suficiente para casar, porque sentia que jamais seria um bom pai, porque tinha medo de perder a jovem com a qual queria casar, porque pensava que não estava levando uma vida decente. Preocupava-me com a impressão que causava aos demais. Preocupava-me porque pensava que tinha úlcera no estômago. Não podia mais trabalhar, renunciei ao emprego. Criei, dentro de mim, tal tensão, que parecia mais uma caldeira com excesso de pressão e sem válvula de segurança. A pressão tomou-se tão insuportável, que alguma coisa tinha de acontecer. E aconteceu. Se você nunca sofreu um colapso nervoso, peça a Deus que jamais tal lhe aconteça, pois

nenhuma dor física pode exceder o sofrimento que tanto aflige uma mente atormentada.

"Meu colapso foi tão sério, que eu não podia falar nem mesmo com os membros de minha família. Não me era possível controlar os pensamentos. Sentia-me completamente tomado pelo medo. O mais ligeiro ruído me causava sobressaltos. Evitava todo mundo. Punha-me a chorar, subitamente, sem nenhum motivo.

"Cada novo dia era um dia de agonia. Considerava que todos tinham me abandonado — até mesmo Deus. Sentia-me tentado a jogar-me no rio e terminar com tudo de uma vez.

"Resolvi, porém, em lugar disso, fazer uma viagem à Flórida, na esperança de que a mudança de cenário pudesse fazer-me bem. Ao subir ao trem, meu pai me entregou uma carta e recomendou-me que não a abrisse antes de chegar à Flórida. Cheguei ao meu destino no auge da estação turística. Como não foi possível encontrar lugar em nenhum hotel, aluguei um quarto para dormir, junto de uma garagem. Procurei arranjar trabalho num cargueiro que realizava viagens ao largo de Miami, mas não tive sorte. De modo que passava o tempo na praia. Sentia-me mais infeliz na Flórida do que o era em casa. Abri, pois, o envelope, para ver o que meu pai escrevera. A nota dizia:

"Meu filho, você está a 1.500 milhas de casa e não se sente de modo algum diferente, não é assim? Sabia que você não se sentiria, porque você levou em sua companhia a única coisa que é a causa de todas as suas preocupações — você mesmo. Não há nada que não esteja bem em seu corpo ou em seu cérebro. Não foram as situações com que você deparou que o venceram: foi a maneira de você pensar nessas situações. O homem é o que ele pensa no fundo do seu intimo. Quando você compreender isso, meu filho, pode vir para casa, pois estará curado.'

"A carta de papai deixou-me furioso. Eu esperava simpatia, e não instruções. Fiquei tão zangado que resolvi, em certo momento, não voltar mais para casa. Naquela mesma noite, quando andava por uma das ruas de Miami, passei por uma igreja, onde se realizavam serviços religiosos. Como não tinha aonde ir, entrei e ouvi um sermão sobre o texto: 'Aquele que domina a sua mente é mais poderoso do que o que toma de assalto uma cidade'. Sentado na casa santificada de Deus, a ouvir os mesmos pensamentos que o meu pai escrevera em sua carta — tudo isso apagou a desordem acumulada em meu cérebro. Pela primeira vez na vida, pude raciocinar clara e ponderadamente. Compreendi que havia sido até então um grande tolo. Chocou-me ver como eu realmente era: ali me achava, querendo modificar o mundo inteiro e as criaturas que o habitavam, quando a única coisa que eu precisava modificar era o foco das lentes através das quais observava as coisas.

"Na manhã seguinte, fiz as malas e voltei para casa. Uma semana depois, voltava ao meu trabalho. Decorridos quatro meses, casei com a jovem que tinha medo de perder. Temos agora uma família feliz e cinco filhos. Tanto material como mentalmente. Deus foi generoso para comigo. Na época do colapso nervoso, eu era chefe de um grupo de empregados que trabalhavam à noite numa pequena casa comercial — e dirigia dezoito pessoas. Sou, agora, superintendente de uma fábrica de papelão, e mais de quatrocentos e cinqüenta pessoas trabalham sob as minhas ordens. A vida tornou-se para mim muito mais cheia e amável. Creio que aprecio, agora, os verdadeiros valores da vida. Quando certos momentos de intranqüilidade procuram envolver-me (como acontece na vida de toda a gente), digo a mim mesmo que as lentes do meu espírito devem ser postas novamente em foco — e tudo fica OK.

"Posso dizer honestamente que estou alegre de ter tido aquele colapso, pois descobri — embora pelo caminho mais difícil — o grande poder do pensamento sobre o nosso corpo e a nossa mente. Hoje, posso fazer com que os meus pensamentos trabalhem para mim, em vez de contra mim. Vejo que meu pai tinha razão quando dizia que não eram as situações exteriores a causa de todo o meu sofrimento, mas o que eu pensava dessas situações. Logo que compreendi que assim era, curei-me — e permaneci curado." Eis aí o que foi a experiência desse meu aluno.

Estou profundamente convencido de que a nossa paz de espírito e a alegria que a vida nos proporciona dependem não do lugar onde estamos, nem do que possuímos, tampouco do que somos, mas unicamente das nossas atitudes mentais. Tomemos, por exemplo, o caso do velho John Brown, que foi enforcado por ter atacado um arsenal de guerra dos Estados Unidos em Hapers Ferry e por incitar os escravos à rebelião. Foi levado para a forca sentado em cima do próprio caixão que lhe estava destinado. O carcereiro, que cavalgava a seu lado, estava nervoso e preocupado. Mas o velho John Brown conservava-se calmo e frio. Ao olhar as montanhas de Blue Ridge, da Virgínia, exclamou: "Que belo país! Jamais tive antes a oportunidade de vê-lo!"

Ou tomemos o caso de Robert Falcon Scott e seus companheiros — os primeiros ingleses a chegar ao Pólo Sul. A sua viagem de regresso foi, provavelmente, a mais rude jornada já empreendida pelo homem. Os mantimentos tinham-se acabado — o combustível também. Não podiam mais prosseguir, pois, durante onze dias e onze noites, as tempestades de neve uivavam sobre a face da terra — um vento tão forte e cortante que abria profundos sulcos no gelo polar. Scott e os companheiros sabiam que iam morrer — e tinham

levado com eles certa quantidade de ópio para tal emergência. Bastaria uma grande dose de ópio e eles todos poderiam deitar e entregar-se a sonhos agradáveis, dos quais jamais despertariam. Mas deixaram a droga de lado e morreram "cantando sonoras canções de alegria". Sabemos que fizeram isso porque foi encontrada, junto dos seus corpos congelados, por um grupo de homens que chegaram ao acampamento, à sua procura, oito meses depois, uma carta de despedida.

Sim, se alimentarmos pensamentos criadores, de coragem e calma, poderemos apreciar a paisagem mesmo sentados sobre o nosso próprio caixão, a caminho da forca — ou, então, encher as nossas tendas, mesmo morrendo de fome e de frio, de "sonoras canções de alegria".

Milton, em sua cegueira, descobriu essa mesma verdade há trezentos anos:

> ***The mind is its own place and in itself***
> ***Can make a heaven of Hell, a hell of Heaven***

Napoleão e Helen Keller são exemplos perfeitos da afirmação de Milton: Napoleão dispunha de tudo que os homens habitualmente almejam — glória, poderio, riqueza — e, não obstante, disse, em Santa Helena: "Não conheci jamais seis dias de felicidade em minha vida", ao passo que Helen Keller — cega, surda, muda — declarou: "Considerei a vida tão bela!"

Se meio século de existência já me ensinou alguma coisa, essa coisa é: "Nada, senão nós mesmos, pode nos trazer paz".

---

(1) A mente é sua própria morada e, dentro de si mesma, pode transformar o Céu em Inferno, e o Inferno em Paraíso.

Estou apenas tentando repetir o que Emerson disse tão bem na parte final do seu ensaio sobre "A Confiança em nós mesmos": "Uma vitória política, um aumento em suas rendas, a recuperação de uma enfermidade, o regresso de um amigo ausente, ou outro qualquer acontecimento exterior, anima-lhe o espírito, e você pensa que lhe estão reservados dias felizes. Não o creia. Jamais pode ser assim. Nada, a não ser você mesmo, pode trazer-lhe paz".

Epicteto, o grande filósofo estóico, advertiu-nos que devemos nos preocupar mais em afastar da mente os maus pensamentos, do que em remover "tumores e abscessos do nosso corpo".

Isso foi dito por Epicteto há dezenove séculos, mas a medicina moderna apoiaria. O Dr. G. Ganby Robinson afirmou que dentre cada cinco pacientes recolhidos ao Hospital Johns Hopkins, quatro sofriam de doenças geradas, em parte, por preocupações e tensão emocional. Isso se verificava com freqüência, mesmo nos casos de distúrbios orgânicos. "Em certos casos", declarou o Dr. Robinson, "tais condições estavam ligadas a desajustamento de vida, e a problemas anteriores".

Montaigne, o grande filósofo francês, adotou dezoito palavras como lema da sua vida: "O homem não é tão atingido pelo que acontece, mas pela sua opinião a respeito do que acontece". E a *nossa opinião* a respeito do que acontece é coisa que só compete a nós mesmos.

Que quero dizer? Terei, acaso, o desplante de dizer-lhe na cara — num momento em que você está torturado por desgostos, e com os nervos a ponto de estourar — terei, acaso, a ousadia de dizer-lhe, que, em tais condições, você pode mudar a sua atitude mental, por meio de um esforço da vontade? Sim, é exatamente isso o que quero dizer! E isso não é tudo. Vou mostrar-lhe *como* é que você tem de fazer. Pode exigir um pequeno esforço, mas o segredo é simples.

William James, cujo conhecimento de psicologia prática jamais foi ultrapassado, observou certa vez: *"A ação parece seguir-se ao sentimento, mas, na realidade, a ação e o sentimento andam juntos — e, equilibrando a ação, que está sob o controle mais direto da vontade, podemos, indiretamente, equilibrar o sentimento.'"*

Em outras palavras, William James diz-nos que não podemos modificar instantaneamente as nossas emoções "apenas resolvendo fazer isso" — mas que *podemos* modificar os nossos atos. E, depois de mudarmos os nossos atos, modificaremos automaticamente os nossos sentimentos.

"Assim", explica ele, *"o caminho voluntário e soberano para a alegria, se a sua alegria já se perdeu, é sentir-se alegre e agir como se a alegria já estivesse presente."*

Será que dá resultado um truque assim tão simples? Experimente-o você mesmo. Ponha no rosto um grande, largo e franco sorriso; ponha os ombros para trás, aspire o ar longa e profundamente e cante um trecho de alguma canção. Se não souber cantar, assobie. Se não souber assobiar, cantarole. Você logo descobrirá sobre o que William James estava falando — descobrirá que é *fisicamente impossível* permanecer melancólico e deprimido enquanto estiver agindo como se fosse radiosamente feliz!

Essa é uma das pequenas verdades básicas da natureza que podem facilmente operar milagres em nossas vidas. Conheço uma senhora, na Califórnia — uma senhora cujo nome não direi — que poderia acabar com toda a sua infelicidade, em vinte e quatro horas, se soubesse apenas esse segredo. Ela é idosa, viúva e compreendo esta dificuldade — mas, será que procura agir como se fosse feliz? Não. Se a gente lhe pergunta como é que está se sentindo, responde: "Oh, estou bem", mas a expressão do rosto e a voz de lamentação dizem: "Oh

meu Deus, se você soubesse as amarguras por que passei!" Parece até que censura a gente por estar em sua presença. Centenas de mulheres estão em situação muito pior do que ela: o marido deixou-lhe um seguro de vida que dará para ela viver até o fim dos seus dias, e tem filhos casados para dar-lhe um lar. Mas poucas vezes vi o seu sorriso. Queixa-se de que todos os seus três genros são sórdidos e egoístas, embora viva com eles, às vezes, durante meses. Queixa-se de que as filhas nunca lhe dão presentes, embora guarde cuidadosamente o seu dinheiro "para a velhice" .

É uma desmancha-prazeres, tanto para si mesma, como para a sua infeliz família. Mas isso tinha de ser assim? Aí é que está a tristeza disso tudo: ela poderia transformar-se, de velha miserável, amargurada e infeliz que é, em um membro respeitável e querido da família — se *quisesse mudar.* E tudo o que teria a fazer para levar a cabo tal transformação seria agir alegremente — começar a agir como se tivesse um pouco de amor para repartir com os demais, ao invés de desperdiçá-lo com a sua própria pessoa infeliz e amargurada.

Conheço um homem em Indiana — H. J. Englert, residente em Tell City — que está vivo, ainda hoje, por haver descoberto tal segredo. Dez anos atrás, o Sr. Englert teve escarlatina e, ao sarar, descobriu que contraíra uma nefrite, doença renal.

Experimentou toda a classe de médicos e até mesmo curandeiros, como ele próprio me informou, mas nenhum remédio conseguiu curá-lo.

Depois, há pouco tempo, teve outras complicações. Sua pressão sangüínea subiu. Foi ao médico. Este lhe disse que a sua pressão estava altíssima e que o caso era fatal, devido ao caráter progressivo da enfermidade. Seria bom que pusesse, imediatamente, todos os seus negócios em ordem.

"Voltei para casa", disse-me ele, "e verifiquei se o meu seguro de vida estava em dia. Depois, pedi perdão ao Criador por todos os meus erros e mergulhei em sombrias meditações. Tornei todo mundo infeliz. Minha mulher e o resto da família sentiam-se péssimos; quanto a mim, mostrava-me cada vez mais deprimido. Todavia, depois de espojar-me, durante uma semana, num estado de autopiedade, disse para mim mesmo: 'Você está agindo como um idiota! Pode ser que não morra ainda durante um ano e, nesse caso, por que não procura ser feliz enquanto ainda está por aqui?'

"Estufei o peito, pus um sorriso no rosto e procurei agir como se tudo estivesse normal. Admito que isso, a princípio, tenha exigido esforço — mas fiz tudo para ser agradável e alegre. Isso não só ajudou minha família, como a mim mesmo.

"A primeira coisa que verifiquei, é que comecei a me sentir melhor — quase tão bem quanto fingia que estava me sentindo! As melhoras continuaram. E hoje — meses depois da data em que se supunha que eu estivesse em minha sepultura — sinto-me não só vivo, feliz e bem disposto, como também minha pressão baixou! Tenho apenas certeza de uma coisa: a predição do médico com certeza teria se realizado, se eu tivesse continuado a alimentar idéias de morte e de fracasso. Dei, ao contrário, uma oportunidade ao meu corpo para que se curasse — e o fiz sem me valer de qualquer outra coisa no mundo senão de uma mudança de atitude mental!"

Permita-me que lhe faça uma pergunta: se apenas bastou a esse homem, para salvar a vida, agir alegremente e ter pensamentos positivos, de saúde e coragem, por que deveremos você e eu, tolerar, por um minuto sequer, nossas pequenas melancolias e depressões? Por que fazer com que nós próprios.

e todas as pessoas que nos cercam, fiquemos infelizes e melancólicos, quando, para criar felicidade, nos basta apenas começar a agir alegremente?

Anos atrás, li um pequeno livro que teve efeito profundo e duradouro em minha vida. Intitulava-se *As a Man Thinketh* e foi escrito por James Lane Allen. Eis o que dizia:

"Qualquer homem poderá ver que, ao modificar os seus pensamentos com respeito às pessoas e às situações, as situações e as pessoas se modificam com relação a ele. Se alguém alterar radicalmente as suas idéias, ficará surpreso com a rápida transformação que se processará nas suas condições materiais de vida. Os homens não traem o que desejam, mas aquilo que são ... A divindade que modela os nossos fins está em nós mesmos. Tudo o que o homem consegue é resultado direto dos seus próprios pensamentos. Um homem só pode subir, vencer e realizar grandes coisas, se elevar os seus pensamentos. Se ele se recusar a elevar os seus pensamentos, só conseguirá permanecer fraco, abjeto, miserável."

Segundo o livro do Gênesis, o Criador deu ao homem domínio sobre todas as coisas da terra. Dádiva muito grande. Mas não estou interessado em tão altas prerrogativas. Desejo, apenas, domínio sobre mim mesmo: domínio sobre os meus pensamentos, domínio sobre o meu cérebro e sobre o meu espírito. E a coisa mais maravilhosa é que sei que posso conseguir tal domínio, até a um grau surpreendente, em qualquer momento que o deseje, controlando apenas os meus atos — os quais, por sua vez, controlam as minhas reações.

Lembremo-nos, pois, mais uma vez, destas palavras de William James: *"Muitas das coisas que consideramos como mal. . . podem ser convertidas, freqüentemente, num tônico bom e revigorante, bastando unicamente para isso que se transforme uma atitude interior de medo numa atitude de luta".*

Lutemos, pois, pela nossa felicidade!

Lutemos pela nossa felicidade, seguindo, diariamente, um programa de pensamentos alegres e construtivos. Eis aqui tal programa. Intitula-se: "Somente por hoje". Considerei esse programa tão inspirador, que distribuí centenas de cópias. Foi escrito há trinta e seis anos pelo falecido Sibyl F. Partridge. Se você e eu o seguirmos, eliminaremos a maior parte das nossas preocupações, aumentando incomensuravelmente a nossa parte do que os franceses chamam *la joie de vivre.*

SOMENTE POR HOJE

1. Somente por hoje, serei feliz. Isso pressupõe que o que Abraham Lincoln disse e verdade, ou seja, "que muitas pessoas são quase tão felizes quanto o resolvem ser". A felicidade vem do nosso íntimo; não euma questão de exterioridade.
2. Somente por hoje, procurarei adaptar-me às situações como elas são, e não procurarei ajustar tudo aos meus próprios desejos. Aceitarei a minha família, os meus negócios e a minha sorte como se apresentarem, ajustando-me a eles.
3. Somente por hoje, cuidarei do meu corpo. Vou exercitá-lo, tratarei dele, vou alimentá-lo, não abusarei dele, nem o esquecerei, para que ele seja um mecanismo perfeito sob o meu comando.
4. Somente por hoje, procurarei fortalecer a minha mente. Aprenderei alguma coisa útil. Não serei um vagabundo mental. Lerei alguma coisa que exija esforço, raciocínio e concentração.
5. Somente por hoje, exercitarei a minha alma de três maneiras: prestarei um bom serviço a alguém sem que ninguém saiba. Farei, pelo menos, duas coisas que não deseje fazer, como William James sugere, apenas como exercício.
6. Somente por hoje, serei agradável. Irei me apresentar da melhor maneira que puder, irei me vestir da maneira mais correta, falarei baixo, agirei cortesmente, serei liberal em minhas apreciações, não farei nenhuma crítica, não acharei nada errado, nem procurarei orientar nem corrigir ninguém.

7. Somente por hoje, procurarei viver unicamente durante este dia sem tentar resolver de uma vez o problema de toda a minha vida. Durante doze horas, posso fazer coisas que me aterrorizariam se tivesse de enfrentá-las durante toda a vida.
8. Somente por hoje, terei um programa. Escreverei o que espero fazer em cada hora. Talvez não o siga exatamente, mas, de qualquer modo, haverei de tê-lo. Servirá para eliminar dois males — a pressa e a indecisão.
9. Somente por hoje, reservarei meia hora tranqüila unicamente para mim — e repousarei. Nessa meia hora, pensarei em Deus, de modo a adquirir um pouco mais de perspectiva em minha vida.
10. Somente por hoje, não terei medo — não terei medo principalmente de ser feliz, de gozar o que é belo, de amar, nem de pensar se aqueles que eu amo me amam.

Se quisermos desenvolver uma atitude mental que nos traga paz e felicidade, eis o Princípio 1:

Pense e ajo alegremente, e você se sentirá alegre.

13

O Elevado Custo da Desforra

Uma noite, anos atrás, quando viajava pelo Yellowstone Park, sentei-me, em companhia de outros turistas, numa arquibancada voltada para um denso bosque de pinheiros. Decorrido algum tempo, o animal que esperávamos ver, o terror das florestas, o urso cinzento, caminhou para o lugar iluminado pelos refletores e começou a devorar restos de animais trazidos de um dos hotéis do parque. Um dos guardas florestais, o major Martindale, montado num cavalo, pôs-se a falar sobre ursos aos animados turistas. Disse-lhes que o urso cinzento pode vencer qualquer outro animal do mundo ocidental, com exceção, talvez, do búfalo e do urso Kodiak. Apesar disso, observei, aquela noite, que havia um animal, apenas um que o urso cinzento permitia que saísse da floresta e fosse comer em sua companhia, sob o clarão das luzes: a maritaca. O urso cinzento sabia que com uma patada poderia acabar com a maritaca. E por que não o fez? Porque sabia, por experiência, que não valia a pena.

Eu também sabia isso. Quando menino, costumava caçar maritacas de quatro patas entre as sebes, no Missuri; e, já homem encontrei algumas maritacas de duas pernas, pelas ruas de Nova York. Descobri, por experiência própria, que não vale a pena mexer com nenhum dos dois espécimens.

Quando odiámos os nossos inimigos, estamos-lhes dando poder sobre nós: poder sobre o nosso sono, o nosso apetite.

a nossa pressão sangüínea, a nossa saúde, a nossa felicidade. Os nossos inimigos dançariam de alegria, se soubessem quanto nos estão preocupando, dilacerando-nos, desforrando-se de nós! O nosso ódio não lhes causa mal nenhum, mas faz com que os nossos dias e as nossas noites se transformem em verdadeiros infernos.

Quem é que você supõe que disse isto: "Se algum egoísta procurar tirar vantagem da sua pessoa, apague-o da sua lista, mas não tente desforrar-se, pois, quando a gente tenta desforrar-se, fere-se mais a si próprio do que a outro indivíduo"? Estas palavras soam como se tivessem sido proferidas por algum idealista lírico. Mas não foram. Essas palavras aparecem num boletim publicado pelo Departamento de Polícia de Milwaukee.

Como é que ao procurar desforrar-se, você poderá ser ferido? Por diversas maneiras. Segundo a revista *Life,* isso poderá arruinar até mesmo a sua saúde. "A principal característica da personalidade dos hipertensos (indivíduos com pressão alta), é o ressentimento", disse *Life.* "Quando o ressentimento é crônico, seguem-se a hipertensão crônica e as doenças cardíacas."

De modo que, quando Jesus disse "Ame os seus inimigos", não estava apenas ensinando um princípio elevado de ética. Estava, também, ensinando medicina do século XX. Quando disse "Perdoe setenta vezes sete", Jesus estava recomendando a você e a mim a maneira de evitarmos as doenças do coração, a hipertensão, as úlceras do estômago e muitas outras enfermidades.

Uma de minhas amigas teve, recentemente, séria crise cardíaca. O seu médico a fez ficar na cama e ordenou-lhe que procurasse não ficar zangada com coisa alguma que aconte-

cesse, fosse o que fosse. Os médicos sabem que, se você tiver o coração fraco, um acesso de raiva *poderá* matá-lo. Eu disse *poderá* matá-lo? Um acesso de raiva *matou o* dono de um restaurante, há alguns anos em Spokane, Washington. Tenho à minha frente, neste momento, uma carta de Jerry Swartout, então chefe do departamento de polícia dessa cidade. Diz ela: "Há alguns anos, William Falkaber, homem de sessenta e oito anos, proprietário de um café aqui em Spokane, morreu durante um acesso de raiva, porque o seu cozinheiro insistia em derramar café em seu pires, quando o servia. O dono do café, um dia, ficou tão indignado, que apanhou um revólver e correu atrás do cozinheiro, caindo morto com uma síncope cardíaca — agarrando ainda a arma. A polícia declarou que o colapso cardíaco fora causado por acesso de raiva."

Quando Jesus disse "Ame os seus inimigos", estava também dizendo como melhorar a nossa aparência. Conheço pessoas — e você também conhece — que têm o rosto enrugado e duro pelo ódio, desfigurado pelo ressentimento. Nem todos os tratamentos de beleza existentes na Cristandade conseguirão melhorar-lhes o aspecto, a metade do que o faria um coração cheio de perdão, de amor e de ternura.

O ódio destrói a nossa capacidade de deliciar, mesmo os alimentos que comemos. A Bíblia diz isso desta maneira: "Melhor um jantar de ervas em que haja paz do que um boi gordo acompanhado de ódio".

Será que os nossos inimigos não esfregariam as mãos de contentamento, se soubessem que o nosso ódio por eles estava nos esgotando, tornando-nos cansados e nervosos, arruinando o nosso aspecto físico, trazendo-nos distúrbios cardíacos e, provavelmente, encurtando a nossa vida?

Mesmo que não possamos amar nossos inimigos, amemo-nos, pelo menos, a nós mesmos. Amemo-nos tanto que não possamos permitir que os nossos inimigos controlem a nossa felicidade, a nossa saúde, a nossa aparência. Ou, como disse Shakespeare:

Heat nota furnace for your foe so hot
That it do singe yourself

Quando Jesus disse que devemos perdoar "setenta vezes sete" os nossos inimigos, estava também nos ensinando excelente negócio. Tenho em mãos, por exemplo, ao escrever este capítulo, uma carta que me foi escrita por George Rona, de Uppsala, Suécia. Durante anos, George Rona foi advogado em Viena; durante a Segunda Guerra Mundial, porém, voou para a Suécia. Não tinha dinheiro e precisava urgentemente de trabalho. Como sabia falar e escrever em várias línguas, esperava conseguir um lugar como correspondente de alguma empresa que se dedicasse à importação e exportação. A maior parte das empresas às quais escreveu responderam-lhe que, devido à guerra, não tinham necessidade de seus serviços, mas que lhe haviam anotado o nome... E assim por diante. Um homem, no entanto, escreveu a George Rona uma carta que dizia: "O que o senhor pensa a respeito da minha empresa não é verdade. O senhor não só está enganado, como fazendo papel de tolo. Não preciso de correspondente algum. Mas mesmo que precisasse, não contrataria os seus serviços, pois o senhor não sabe sequer escrever bem em sueco. A sua carta está cheia de erros."

---

(1) Não esquentes um forno tão quente para o teu inimigo ao ponto de tu mesmo saíres chamuscado.

Ao ler a carta, George Rona ficou furioso como o Pato Donald. Que pretenderia aquele sueco, dizendo-lhe que ele não conhecia o seu idioma?! Mas se a carta que o próprio sueco escreveu estava cheia de erros! George Rona, então, escreveu uma carta destinada a arrasar com o homem. Mas, depois, pôs-se a raciocinar. Disse a si próprio: "Um momento! Como é que sei que este homem não está com a razão? Estudei sueco, é verdade, mas esta não é minha língua materna, de modo que talvez cometa erros que me passam inteiramente despercebidos. Se cometo tais erros, então não há dúvida que tenho de estudar com afinco, se quiser arranjar um emprego. Talvez esse homem me tenha prestado um favor, embora não fosse essa sua intenção. O fato de haver-se expressado em termos desagradáveis, não altera a minha dívida para com ele. Vou, portanto, escrever-lhe uma carta *agradecendo* o que fez por mim".

E George Rona rasgou a carta violenta que já havia escrito, e redigiu outra, nos seguintes termos: "O senhor foi muito amável em dar-se ao trabalho de responder à minha carta, principalmente não necessitando de um correspondente. Lamento muito ter-me equivocado a respeito de sua empresa. A razão de lhe ter escrito foi a seguinte: fiz algumas consultas e o seu nome foi citado como de um dos principais líderes nesse campo de atividade. Eu não sabia que cometera erros gramaticais na carta que lhe escrevi. Lamento muito por isso e sinto-me envergonhado. Doravante, irei me dedicar com afinco ao estudo do sueco, procurando corrigir os meus erros. Quero agradecer-lhe por haver-me auxiliado a tomar a decisão de melhorar os meus conhecimentos".

Poucos dias depois, George Rona recebeu uma carta desse homem, na qual este lhe pedia que fosse vê-lo. Rona foi — e

conseguiu um emprego. George Rona descobriu por si mesmo que "uma resposta delicada afasta a ira".

Talvez não sejamos suficientemente bons para amar aos nossos inimigos, mas, pelo amor da nossa saúde e da nossa felicidade, vamos, ao menos, perdoá-los e esquecê-los. Essa é a decisão mais sábia que podemos adotar: "Que nos façam mal ou nos roubem", disse Confúcio, "não é nada, a não ser que continuemos a nos lembrar do que aconteceu". Perguntei, certa vez, ao filho do general Eisenhower, John, se o seu pai costumava nutrir ressentimentos. "Não", respondeu ele. "Papai não desperdiça um momento sequer pensando nas pessoas de quem não gosta."

Há um velho ditado que diz ser idiota o homem incapaz de zangar-se, mas sábio o que não fica zangado.

Isso era o que pensava William J. Gaynor, que foi prefeito de Nova York. Violentamente atacado pela imprensa marrom, foi baleado e quase morto por um maníaco. No hospital, lutando para salvar a vida, Gaynor disse: "Costumo, todas as noites, perdoar coisas e pessoas". Demasiado idealismo? Excesso de doçura e de pureza? Nesse caso, voltemo-nos para Schopenhauer, o grande filósofo alemão, autor dos *Estudos sobre o pessimismo.* Ele encarava a vida como uma aventura inútil e dolorosa. Quando andava, diziam que a sua figura gotejava melancolia. Não obstante, do fundo do seu desespero, Schopenhauer lançou este grito: "Se possível, não devemos sentir animosidade contra ninguém".

Perguntei, certa ocasião, a Bernard Baruch — que foi conselheiro de confiança de seis presidentes: Wilson, Harding, Coolidge, Hoover, Roosevelt e Truman — se não o perturbava, às vezes, o ataque dos seus inimigos. "Homem algum me pode humilhar ou perturbar", respondeu-me ele. "Eu não permitirei."

Quanto a nós — você e eu — ninguém também nos poderá humilhar nem perturbar—*a menos que nós permitamos.*

Sticks and stones may break my bones,
But words can never hurt me **.**

A humanidade vem, através dos séculos, queimando incenso a esses seres que, à semelhança de Cristo, não alimentam rancor contra os seus inimigos. Admirava muitas vezes, no Jasper National Park, no Canadá, uma das mais belas montanhas do mundo ocidental — uma montanha que se chama Cavell, em honra de Edith Cavell, a enfermeira inglesa que morreu como uma santa, em 12 de outubro de 1915, ante um pelotão alemão de fuzilamento. Qual o seu crime? Escondera em sua casa, na Bélgica, soldados franceses e ingleses feridos, tratara deles e os ajudara a escapar para a Holanda. Quando o capelão inglês, naquela manhã de outono, entrou em sua cela, no presídio militar de Bruxelas, a fim de prepará-la para a morte, Edith Cavell proferiu duas frases que foram conservadas em granito e bronze: "Compreendo que não basta só patriotismo. Não devo sentir amargura nem ódio contra ninguém". Quatro anos mais tarde, o seu corpo foi removido para a Inglaterra, onde se realizaram cerimônias religiosas na Abadia de Westminster. Hoje, uma estátua de granito se ergue diante da National Portrait Gallery, em Londres — estátua de uma das figuras imortais da Inglaterra. "Compreendo que não basta só patriotismo. Não devo sentir amargura nem ódio contra ninguém."

Um meio seguro para perdoar nossos inimigos, esquecê-los, é dedicar-nos a alguma coisa infinitamente maior do que

---

(1) Paus e pedras podem quebrar-me os ossos, mas as palavras não podem jamais me ferir.

nós mesmos. Então os insultos e as inimizades com que deparamos não terão importância, pois estaremos alheios a tudo que não seja a *nossa causa.* Como exemplo, tomemos um acontecimento extremamente dramático, que estava a ponto de se verificar nos pinherais do Mississipi, em 1918. Um linchamento! Laurence Jones, professor e pregador negro, estava na iminência de ser linchado. Há poucos anos, visitei a escola que Laurence Jones fundou — a Piney Woods Country School — e falei diante de seus alunos. Essa escola é, hoje, conhecida em todo o país, mas o incidente que vou relatar aconteceu muito antes disso. Aconteceu nos dias de grande tensão emocional da Primeira Guerra Mundial. Espalhara-se por toda a região central do Estado de Mississipi o boato de que os alemães estavam incitando os negros à rebelião. Laurence Jones, o homem que estava prestes a ser linchado, era, como já disse, negro, e fora acusado de incitar às revoltas as criaturas da sua raça. Um grupo de brancos — detendo-se fora da igreja em que ele pregava — ouvira Laurence Jones exclamar, ante a sua congregação: "A vida é uma batalha na qual cada negro deve tomar da sua *armadura e lutar* para sobreviver e triunfar".

"Lutar!" "Armadura!" Foi o bastante! Partindo a galope, noite adentro, os jovens que compunham o grupo, excitados, recrutaram uma multidão, voltaram à igreja, puseram uma corda em torno do pescoço do ministro negro, arrastaram-no mais de uma milha pela estrada, colocaram-no em cima de um monte de lenha, riscaram fósforos e estavam prestes a enforcá-lo e queimar-lhe o corpo, quando alguém gritou: "Vamos fazer esse branco-das-neves fazer um discurso, antes de queimá-lo! Fala! Fala!" Laurence Jones, de pé sobre o monte de lenha, com uma corda em torno do pescoço, falou — falou em favor da sua vida e da sua causa. Graduara-se pela Universidade de lowa, em 1907. O seu caráter reto, a sua cultura, a sua habilidade musical.

tornaram-no popular, tanto na faculdade como entre os estudantes. Depois de formado, rejeitara o oferecimento de um hoteleiro, que desejava iniciá-lo em seu ramo de negócio, bem como a oferta de um homem de fortuna, que queria financiar a sua educação musical. Por quê? Porque alimentava, em seu coração, um sonho. Ao ler a história de Booker T. Washington, sentira-se inspirado, resolvendo dedicar a própria vida ao ensino dos membros paupérrimos, analfabetos, da raça a que pertencia. De modo que se dirigiu para a região mais atrasada que lhe foi possível encontrar no Sul —- uma localidade situada vinte e cinco milhas ao sul de Jackson, no Estado de Mississipi. Empenhando o seu relógio por $1.65, iniciou a sua escola, em pleno bosque de pinheiros, tendo como mesa um tronco de árvore. Laurence Jones contou àqueles homens furiosos, que aguardavam apenas o momento de linchá-lo, a luta que travara para educar rapazes e moças analfabetos, a fim de que se tornassem bons agricultores, mecânicos, cozinheiros, donas-de-casa. Falou-lhes dos brancos que o auxiliaram em sua luta para criar a Piney Woods Country School — homens brancos que, para que ele pudesse levar avante o seu trabalho educacional, lhe haviam dado terras, lenha, porcos, vacas e diru'"eiro.

Quando perguntaram, depois, a Laurence Jones, se ele não odiava os homens que o arrastaram pela estrada para enforcá-lo, respondeu que estava *muito ocupado com a sua causa* para ter tempo de odiar — muito *absorvido* em *algo maior do que ele mesmo. "Não tenho tempo para brigas nem para lamentações", disse ele, "nenhum homem pode me obrigara descer tanto, aponto de odiá-lo".*

Enquanto Laurence Jones falava, com sincera e comovente eloqüência, não em defesa própria, mas da sua causa, a multidão começou a acalmarS. Finalmente, um velho veterano confederado, que se achava entre a multidão, disse: "Penso que o

rapaz está dizendo a verdade. Conheço os brancos cujos nomes ele citou. Ele vem realizando um belo trabalho. Cometemos um erro. Em lugar de enforcá-lo, devemos auxiliá-lo". E o veterano confederado passou o chapéu em meio da multidão e arrecadou cinqüenta e dois dólares e quarenta centavos dos próprios homens que se tinham reunido para enforcar o fundador da Piney Woods Country School — o homem que disse: "Não tenho tempo para brigas nem para lamentações, e nenhum homem pode obrigar-me a descer tanto, a ponto de odiá-lo".

Epicteto, há dezenove séculos, afirmou que nós todos colhemos o que semeamos e que, desta ou daquela maneira, o destino quase sempre nos obriga a pagar pelas nossas más ações. "Mais cedo ou mais tarde", disse Epicteto, "todo homem tem de pagar pelos seus erros. Quem se lembrar disso não se zangará com ninguém, não se indignará com ninguém, não procurará desforrar-se de ninguém, não censurará ninguém, não ofenderá ninguém, não odiará ninguém".

É provável que nenhum outro homem, na história dos Estados Unidos, tenha sido tão denunciado, tão odiado e traído como Lincoln. Não obstante, Lincoln, segundo a biografia de Herndon, "jamais julgou os homens pela simpatia ou antipatia que lhe causavam. Se algo tinha de ser feito, compreendia que um inimigo seu poderia fazê-lo tão bem como qualquer outra pessoa. Se alguém que o havia atacado ou tratado com animosidade era pessoa mais bem indicada para o lugar, Lincoln lhe dava o lugar, como o teria feito se se tratasse de um amigo... Não creio que ele tenha jamais afastado uma pessoa das suas funções por ser essa pessoa seu inimigo ou por não gostar dela".

Lincoln foi acusado e insultado por alguns dos próprios homens que havia designado para altos cargos no Governo —

homens como McClellan, Seward, Stanton e Chase. Contudo, Lincoln acreditava, segundo Herndon, que foi seu sócio em advocacia, que "nenhum homem deve ser elogiado pelo que fez, nem censurado pelo que fez ou deixou de fazer", porque todos nós somos filhos das condições, das circunstâncias, do meio, da educação, dos hábitos adquiridos e da hereditariedade, que moldam os homens como são e serão sempre.

Talvez Lincoln tivesse razão. Você e eu herdamos as mesmas características físicas, mentais, e emocionais que os nossos inimigos herdaram e, se a vida houvesse feito conosco o que fez com eles, talvez agíssemos exatamente como eles agem. Não nos seria possível agir de outra maneira. Sejamos suficientemente caridosos para repetir a prece dos índios *sioux:* "Ó Grande Espírito, impeça-nos de julgar e criticar um homem sem antes caminharmos com seus sapatos durante duas semanas". De modo que, ao invés de odiar os nossos inimigos, tenhamos piedade deles e demos graças a Deus por não ter a vida feito de nós o que eles são. Em lugar de amontoar condenações e vinganças contra os nossos inimigos, demos-lhes a nossa compreensão, a nossa simpatia, o nosso auxílio, o nosso perdão e as nossas preces.

Fui criado no seio de uma família habituada a ler a Sagrada Escritura ou a repetir um versículo da Bíblia todas as noites, para depois ajoelhar e rezar as "preces da família". Posso ainda ouvir meu pai, numa casa de fazenda solitária do Missuri, repetir estas palavras de Jesus — palavras que continuarão a ser repetidas enquanto o homem nutrir os seus ideais: "Amai a vossos inimigos, abençoai aqueles que vos amaldiçoam, fazei bem aos que vos têm ódio, e orai pelos que vos perseguem e caluniam".

Meu pai procurou viver segundo essas palavras de Jesus — e elas lhe deram uma paz interior que muitos capitães e muitos reis da terra procuraram freqüentemente em vão.

Para cultivar uma atitude mental que traga paz e felicidade, lembre-se de que o Princípio 2 é:

> Não procuremos nunca desforrar-nos dos nossos inimigos, porque, se o fizermos, nos feriremos mais a nós mesmos do que o eles. Façamos o que o general Eisenhower fez: não desperdicemos um minuto sequer falando das pessoas que não nos agradam.

14

Se Você Fizer Isto, Jamais Se Preocupará Com a Ingratidão

Encontrei, recentemente, no Texas, um homem de negócios enfurecido de indignação. Advertiram-me de que ele me falaria no seu caso quinze minutos depois de nos termos conhecido. E falou. O incidente que o deixara furioso ocorrera onze meses antes, mas ele ainda bufava de indignação. Não podia falar de outra coisa. No Natal anterior, dera aos seus trinta e quatro empregados, como gratificação de fim de ano, dez mil dólares — cerca de trezentos dólares a cada um — nenhum deles se dignara a agradecer-lhe. "Lamento muito todos os níqueis que já lhes dei!", queixou-se ele.

"Um homem zangado", disse Confúcio, "está sempre cheio de veneno". Esse homem a que me refiro estava tão cheio de veneno, que eu, sinceramente, tive pena dele. Tinha cerca de sessenta anos. Ora, as companhias de seguros de vida calculam que, em média, vivemos apenas um pouco mais do que dois terços da diferença entre a nossa idade atual e os oitenta anos. De modo que esse homem — se tivesse sorte — provavelmente disporia de mais catorze ou quinze anos de vida. Não obstante, já havia desperdiçado, em amarguras e ressentimentos, por causa de algo irremediavelmente já passado, quase um ano inteiro dos poucos anos que ainda lhe restavam para viver. Tive pena dele.

Em lugar de debater-se em ressentimentos e autopiedade, você deveria ter-se perguntado por que motivo o seu gesto

não fora apreciado. Talvez pagasse mal aos seus empregados e os sobrecarregasse de trabalho. Talvez eles não considerassem uma gratificação do Natal como presente, mas como algo que haviam ganho. Talvez ele próprio fosse tão propenso a críticas e inabordável, que ninguém se atrevera a agradecer-lhe, ou não se importara com isso. Talvez tivesse pensado que ele lhes dera a gratificação porque aquele dinheiro seria gasto, de qualquer maneira, em impostos.

Por outro lado, talvez os empregados fossem egoístas, mesquinhos e mal-educados. Talvez isto, talvez aquilo. Sei tanto quanto você a respeito desse homem. Mas sei, também, o que o Dr. Samuel Johnson disse: "A gratidão é fruto de grande cultivo. Você não a encontrará em meio de gente grosseira".

Eis o ponto a que estou querendo chegar: *esse homem cometeu o grande e infeliz erro humano de esperar gratidão.* Ele apenas não conhecia a natureza humana.

Se você salvasse a vida de um homem, esperaria que ele fosse grato? Talvez você esperasse — mas não Samuel Leibowitz, que, como famoso advogado criminal, antes de se tornar juiz salvou *setenta e oito* homens da cadeira elétrica! Quantos desses homens você supõe que se detiveram para agradecer a Samuel Leibowitz, ou tiveram sequer o trabalho de enviar-lhe um cartão de boas festas, pelo Natal? Quantos? Calcule... Isso mesmo: nenhum.

Cristo curou dez leprosos numa única tarde — mas quantos desses leprosos se detiveram para agradecer-Lhe? Apenas um. Verifique em São Lucas. Quando Cristo voltou-se para os discípulos e perguntou-lhes: "Onde estão os outros nove?", todos eles já tinham desaparecido sem nem sequer fazer um agradecimento! Permita-me uma pergunta: Por que razão você e eu — ou esse homem de negócios do Texas — deveríamos esperar mais agradecimentos, pelos *nossos* pequenos favores, do que os que Jesus Cristo recebeu?

Quando se trata de questões de dinheiro então... Bem, nesse caso ainda é pior! Charles Schwab contou-me que ele, certa vez, salvara um caixa de banco que especulara na Bolsa de Valores com fundos pertencentes ao banco em que trabalhava. Schwab deu-lhe dinheiro para cobrir o desfalque, para que não fosse parar na penitenciária. E o caixa, ficou-lhe grato? Oh, sim, ficou-lhe grato durante algum tempo! Mas, depois, voltou-se contra Schwab — o próprio homem que o livrara da prisão! — fazendo-lhe denúncias e cobrindo-o de calúnias .

Se você desse um milhão de dólares a um dos seus parentes, esperaria que ele lhe fosse grato? Andrew Carnegie fez exatamente isso. Mas, se Andrew Carnegie tivesse voltado do túmulo pouco tempo depois, teria ficado chocado ao ver como esse parente o amaldiçoava! Por quê? Porque o velho Andy deixara 365 milhões de dólares para obras de filantropia — e "lhe deixara apenas um mísero milhão", como esse parente costumava dizer.

A coisa é assim. A natureza humana sempre foi a natureza humana — e provavelmente não mudará enquanto você viver. Se é assim, por que não aceitá-la? Por que não sermos tão realistas como o velho Marco Aurélio, um dos homens mais sábios que governaram o Império Romano? Um dia, Marco Aurélio escreveu em seu diário: "Vou encontrar-me hoje com gente que fala demais — com gente egoísta, egocêntrica, ingrata. Mas não me sentirei surpreso nem perturbado, pois não consigo imaginar o mundo sem tais pessoas".

Isso faz sentido, não faz? Se você e eu andarmos por aí, resmungando coisas contra a ingratidão, de quem será a culpa?

É culpa da natureza humana ou da nossa ignorância com relação à natureza humana? Não esperemos gratidão. Nesse caso, se nos depararmos com ela, ocasionalmente, será uma delicada surpresa. Se não nos depararmos, isso não nos preocupará.

Eis aqui o primeiro ponto a que estou procurando chegar neste capítulo: *E natural que as pessoas se esqueçam de ser gratas; assim sendo, se andarmos ã espera de gratidão, estaremos, fatalmente, destinados a sofrer uma porção de aborrecimentos.*

Conheço uma mulher, em Nova York, que vive constantemente se queixando de solidão. Nenhum dos parentes deseja aproximar-se dela — e não é para menos! Se a gente a visita, ela se põe a contar, durante horas, o que fez pelas sobrinhas quando eram crianças: cuidou delas quando tiveram sarampo, caxumba e tosse comprida; deu-lhes casa e comida durante anos; ajudou uma delas a cursar uma escola de comércio, e deu à outra um lar até o dia em que se casou.

E as sobrinhas costumam visitá-la? Oh, sim: vão visitá-la de vez em quando, por senso de obrigação. Mas elas têm horror a essas visitas. Sabem muito bem que têm de ficar sentadas durante horas, a ouvir as suas mal disfarçadas censuras. Têm de presenciar uma infindável ladainha de queixas amargas e de suspiros de autopiedade. E quando essa senhora não consegue mais forçar, intimidar nem ameaçar as sobrinhas para que a visitem, tem, então, um de seus "ataques". Arranja um ataque cardíaco.

E o ataque é real? Oh, como não! Os médicos dizem que ela sofre de palpitações, de "taquicardia nervosa". Mas os médicos também dizem que nada podem fazer por ela —pois os seus distúrbios são emocionais.

O que essa senhora realmente deseja é amor e atenção. Mas ela lhe dá o nome de "gratidão". E jamais conseguirá gratidão ou amor, pois ela os exige. Acredita que esses sentimentos lhe são devidos.

Há milhares de mulheres como essa — criaturas que estão enfermas de "ingratidão", abandono, solidão. Anseiam por

ser amadas — mas o único meio existente no mundo pelo qual podem esperar ser amadas é deixar de o pedir, começando a dar amor, sem pensar em retribuição.

Por acaso isso parece idealismo puro, impraticável e visionário? Não é. E apenas bom senso. E um meio excelente para que você e eu encontremos a felicidade a que aspiramos. Eu sei. Vi isso acontecer no seio da minha própria família. Meu pai e minha mãe sentiam verdadeira alegria em ajudar os outros. Éramos pobres — sempre oprimidos por dívidas. Contudo, pobres como éramos, meu pai e minha mãe conseguiam sempre enviar, todos os anos, algum dinheiro para um orfanato — o Christian Rome, de Council Bluffs, Iowa. Jamais haviam visitado essa instituição. Provavelmente, ninguém lhes agradecia as contribuições — exceto por carta — mas eles se sentiam regiamente recompensados, pois tinham a alegria de ajudar criancinhas pobres — sem desejar nem esperar, em troca, nenhuma gratidão.

Depois que parti de casa, costumava sempre enviar aos meus pais um cheque, por ocasião do Natal, insistindo para que o gastassem com eles mesmos, em coisas que lhes dessem prazer. Mas poucas vezes faziam isso. Quando ia visitá-los, poucos dias antes do Natal, meu pai me falava do carvão e dos mantimentos que haviam comprado para uma "pobre viúva" carregada de filhos, que não tinha dinheiro para comprar alimentos nem combustível. Que alegria lhes proporcionava poder dar tais presentes — a alegria de dar sem nada esperar de volta!

Creio que meu pai era um homem que bem poderia enquadrar-se na descrição do homem ideal de Aristóteles — o homem mais digno de ser feliz. "O homem ideal", disse o grande filósofo, "sente alegria em fazer favores aos outros".

Eis o segundo ponto a que procuro chegar neste capítulo: *Se quisermos encontrar felicidade, deixemos de pensar em gratidão ou em ingratidão, e demos pela alegria íntima de dar.*

Há milhares de anos, milhares de pais vêm arrancando os cabelos devido à ingratidão dos filhos.

Até mesmo o rei Lear, de Shakespeare, exclamou: *"How sharper than a serpent's tooth it is to have thankless child!"*

Mas por que deveriam ser gratos os filhos — a menos que os ensinássemos a que o fossem? A ingratidão é natural — como as sementes. A gratidão é como uma rosa. Tem de ser tratada, regada, cultivada, apreciada e protegida .

Se os nossos filhos são ingratos, de quem será a culpa? Talvez nossa. Se jamais lhes ensinamos a manifestar gratidão para com os outros, como poderemos esperar que sintam gratidão para conosco?

Conheci um homem em Chicago que tinha razão para se queixar da ingratidão dos enteados. Trabalhava como escravo numa fábrica de caixões, raramente ganhando mais do que quarenta dólares por semana. Casou com uma viúva e ela o convenceu a tomar dinheiro emprestado para que os seus dois filhos, já rapazes, pudessem freqüentar uma universidade. Com seu salário de quarenta dólares semanais, o marido tinha de pagar o aluguel da casa, comprar mantimentos, combustível, roupas e, ainda por cima, saldar mensalmente a dívida que contraíra. Fez isso durante quatro anos, trabalhando como um cule sem a mínima queixa.

---

(1) "Como o filho ingrato causa mais dor do que as presas de uma serpente!"

Agradeceram-lhe por todo esse sacrifício? De modo algum. A esposa tomava tudo isso como se fosse obrigação dele — e os filhos também. Nunca pensaram que deviam coisa alguma ao padrasto — nem sequer agradecimento!

De quem é a culpa? Dos rapazes? Sim — mas a mãe era ainda mais culpada. Acreditava que era uma pena sobrecarregar a vida dos filhos, que mal se iniciava, com um "senso de obrigação". Não queria que os filhos começassem a vida "já com dívidas". De modo que nunca sonhou em dizer: "Que excelente padrasto vocês têm, que os ajuda a cursar a escola!" Em lugar disso, adotava uma atitude assim de quem dizia: "Oh, isso é o mínimo que ele pode fazer".

Acreditava estar poupando os filhos, mas, na verdade, estava fazendo com que começassem a vida com a idéia perigosa de que o mundo lhes devia uma maneira de viver. E *foi* uma idéia perigosa, pois um dos filhos tentou "conseguir" dinheiro do patrão, e acabou na cadeia!

Devemo-nos lembrar de que os nossos filhos são o que fazemos que sejam. A irmã da minha mãe, por exemplo — Viola Alexander, de Mineápolis — é um excelente exemplo de mulher que nunca teve motivo para se queixar de "ingratidão" dos filhos. Quando eu era menino, tia Viola levou a mãe para a sua casa, a fim de amar e cuidar dela; e fez o mesmo com a mãe do marido. Posso ainda fechar os olhos e ver a duas senhoras idosas sentadas junto à lareira, na fazenda de tia Viola. Será que essas senhoras "amolavam" tia Viola? Oh, freqüentemente, creio eu. Mas ninguém poderia suspeitá-lo pela atitude. Ela *amava* aquelas duas senhoras idosas, de modo que as mimava, agradava a elas, fazia com que se sentissem em suas próprias casas. Além disso, tia Viola tinha seis filhos — mas nunca lhe passou pela cabeça que estivesse fazendo algo especialmente nobre, ou que merecesse qualquer halo de santidade por receber essas senhoras

em sua casa. Para ela, isso era natural, algo que devia fazer, pois desejava fazer aquilo.

Que foi feito de tia Viola? Bem, está viúva há vinte anos, e tem cinco filhos já adultos — cinco casas diferentes — todos eles reclamando a sua presença, querendo que ela vá viver em suas casas. Os filhos adoram-na — jamais se cansam dela. Agem assim por "gratidão"? Tolice! E amor — *puro amor.* Durante toda a infância, os seus filhos estiveram cercados por uma atmosfera de cálida e radiante bondade humana. E de se estranhar, acaso, que agora, que a situação mudou, eles lhe *retribuam* com amor?

Lembremo-nos, pois, de que, para criar filhos que nos sejam gratos, *devemos* ser gratos. Lembremo-nos de que "as crianças têm orelhas grandes" — e tenhamos cuidado com o que dizemos. A próxima vez, por exemplo, que quisermos menosprezar a gentileza de alguém, em presença de nossos filhos, devemos calar-nos. Não devemos nunca dizer: "Veja estes panos de prato que a prima Sue nos mandou como presente de Natal . Ela própria os fez. Não lhe custaram um centavo!" O comentário pode parecer-nos trivial — mas as crianças estão ouvindo. Em lugar disso, seria melhor dizer: "Quantas horas a prima Sue deve ter gasto fazendo este pano de prato! Como foi amável! Vamos escrever-lhe já um bilhete de agradecimento". E, desse modo, os nossos filhos vão, inconscientemente, adquirindo o hábito da apreciação e do reconhecimento.

Para evitar ressentimentos e preocupações quanto à ingratidão, eis o Princípio 3:

A) Em lugar de nos preocuparmos com o ingratidão, esperemo-la. Lembremo-nos de que Jesus curou dez leprosos numa farde — e que somente um Lhe agradeceu. Por que deveríamos esperar mais gratidão do que Jesus recebeu?

B) Lembremo-nos de que o única maneira de encontrar felicidade é não esperar gratidão, mas dar apenas pela satisfação de dar.

C) Lembremo-nos de que a gratidão é algo que se "cultiva"; se quisermos, pois, que os nossos filhos nos sejam gratos, devemos ensinar-lhes a cultivar a gratidão.

15

Você Aceitaria Um Milhão de Dólares em Troca do Que Possui?

Estive em contato com Harold Abbott durante muitos anos. Ele morou em Webb City, Missuri. Era meu empresário de conferências. Encontramo-nos certo dia em Kansas City e ele me levou de automóvel até a minha fazenda, em Belton, Missuri. Durante a viagem, perguntei-lhe como é que evitava as preocupações — e ele me contou uma história inspiradora, que jamais esquecerei.

"Eu vivia cheio de preocupações", disse-me ele, "mas certo dia de primavera em 1934, descia West Dougherty Street, em Webb City, quando presenciei algo que dissipou todas as minhas preocupações. Tudo aconteceu em dez segundos mas, durante aqueles dez segundos, aprendi mais sobre como viver do que o havia feito nos dez anos anteriores. Havia inaugurado, dois anos antes, uma mercearia em Webb City, e havia perdido não só todas as minhas economias, como contraíra dívidas que eu levaria sete anos para pagar. A minha mercearia fora fechada no sábado anterior — e eu me dirigia naquele momento ao Merchants and Miners Bank, a fim de fazer um empréstimo que me permitisse ir para Kansas City à procura de trabalho. Ia caminhando como um homem derrotado. Perdera toda a minha fé e espírito de luta. De repente, porém, vi um homem sem ambas as pernas subindo a rua. Vinha sentado numa pequena plataforma de madeira equipada com

rodas de patins. Com um bloco de madeira em cada mão, ele próprio se impulsionava pela calçada. Encontrei-o justamente no momento em que acabava de atravessar a rua e procurava subir a calçada. Ao inclinar a pequena plataforma de madeira, os seus olhos encontraram os meus. E saudou-me com um sorriso cordial: 'Bom dia! Que linda manhã, não é verdade?' Enquanto olhava, compreendi quão feliz eu era. Tinha duas pernas. Podia andar! Senti-me envergonhado de haver sentido lástima por mim mesmo pouco antes. Disse a mim mesmo que se aquele homem podia ser feliz, alegre e confiante sem pernas, eu certamente também o poderia, tendo ambas as pernas. Senti, mesmo, que o meu peito se dilatava. Pensava em pedir ao banco somente cem dólares. Mas tinha agora coragem para pedir *duzentos.* Era minha intenção dizer que pretendia ir para Kansas City *tentar* arranjar um emprego. Anunciei, porém, confiantemente, que desejava arranjar um emprego em Kansas City. Consegui tanto o empréstimo como uma colocação.

"Hoje tenho as seguintes palavras coladas ao espelho do meu banheiro, para que possa lê-las todas as manhãs, enquanto faço a barba:

> ***I had the blues becauselhad no shoes,***
> ***Until upon the street, I met a man who had no feet.***

Perguntei, certa ocasião, a Eddie Rickenbacker, qual a maior lição que aprendera durante os vinte e um dias que, com os companheiros, passara sobre uma jangada, irremediavelmente perdido no Pacífico. "A maior lição que aprendi com essa experiência", respondeu-me, "foi que se a gente tiver toda a

---

(1) Eu estava triste porque não tinha sapatos, até que, ao subir a rua, encontrei um homem que não tinha pés.

água fresca que desejar para beber e toda comida que desejar comer, não deve nunca queixar-se de coisa alguma".

A revista *Time* publicou um artigo sobre um sargento ferido em Guadalcanal. Atingido na garganta por um estilhaço de granada, esse sargento foi submetido a sete transfusões de sangue. Escrevendo uma nota ao médico, perguntou: "Viverei?" O médico respondeu: "Viverá". Escreveu outra nota, perguntando: "Poderei ainda falar?" Novamente, a resposta foi afirmativa. Escreveu, então outra nota, dizendo: *"Então, com mil demônios, por que é que estou preocupado?"*

Por que é que você não pergunta, neste momento, a si mesmo: "Por que diabo estou preocupado?" Você talvez verifique que o motivo é relativamente sem importância, insignificante.

Cerca de noventa por cento do que acontece em nossa vida estão certas — e apenas dez por cento erradas. Se você quiser ser feliz, tudo o que precisa fazer é concentrar-se nas coisas que estão noventa por cento certas e esquecer as que estão dez por cento erradas. Se quisermos viver preocupados, amargurados, e ter úlceras no estômago, tudo o que temos de fazer é concentrar-nos nas coisas que estão dez por cento erradas e ignorar as noventa por cento que são excelentes.

As palavras *Think and Than*k encontram-se inscritas em muitas das igrejas da Inglaterra do tempo de Cromwell. Tais palavras devem ser inscritas também em nossos corações:

"Pense e Agradeça." Pense em todas as coisas pelas quais devemos sentir-nos gratos e agradeçamos a Deus todas as graças e toda a bondade que Ele nos concede.

---

(1) "Pense e Agradeça."

Jonathan Swift, autor de *Viagens de Gulliver,* foi o pessimista mais devastador da literatura inglesa. Sentia tanta tristeza por ter nascido, que usava roupas negras e jejuava nos dias de seu aniversário; contudo, em seu desespero, esse supremo pessimista da literatura inglesa louvava as grandes forças doadoras de alegria e felicidade. "Os melhores médicos do mundo", declarou ele, "são o Dr. Dieta, o Dr. Silêncio e o Dr. Alegria".

Você e eu podemos ter os serviços do Dr. Alegria, gratuitamente, a qualquer hora do dia, bastando para tal fixarmos a atenção em todas as incríveis riquezas que possuímos — riquezas que excedem em muito os fabulosos tesouros de Ali Babá. Você venderia os seus dois olhos por um milhão de dólares? Quanto aceitaria pelas suas duas pernas? E pelas mãos? E pelos seus ouvidos? E pelos seus filhos? E pela sua família? Some tudo o que possui e verá que não venderia o que tem nem por todo o ouro armazenado pelos Rockefellers, pelos Fords e pelos Morgans reunidos.

Mas, será que, damos valor ao que possuímos? Ah, não. Schopenhauer disse: "Raramente pensamos no que temos, mas sempre no que nos falta". Sim, a tendência para "raramente pensar no que temos e sempre no que nos falta" constitui a maior tragédia do mundo. Tem causado, provavelmente, mais infelicidade do que todas as guerras e doenças que a história registra.

*

Fez com que John Palmer se transformasse de "um rapaz normal num velho rabugento", quase destruindo, com isso, o seu lar. Sei disso porque ele próprio me contou.

O Sr. Palmer reside em Paterson, Nova Jersey. "Logo depois que dei baixa do exército", disse-me ele, "comecei a trabalhar por conta própria. Trabalhava dia e noite arduamente. As coisas estavam correndo muito bem. De repente, começaram as complicações. Não conseguia receber

peças nem materiais. Estava com medo de ter de fechar o meu negócio. Preocupava-me, tanto que me transformei de um rapaz normal num velho rabugento. Tornei-me tão azedo e irascível, que. . . bem, eu não percebi, na ocasião, mas agora vejo que estive quase a ponto de destruir o meu lar, até então feliz. Certo dia, porém, um jovem veterano, que fora gravemente ferido na guerra, e que trabalhara comigo, me disse: 'Johnny, você devia estar envergonhado de si mesmo. Você está agindo como se fosse a única pessoa no mundo que tivesse preocupações. Suponhamos que você tenha de fechar a casa durante algum tempo. Que é que tem isso? Poderá recomeçar outra vez, quando as coisas voltarem ao normal. Você possui uma porção de coisas pelas quais deveria estar agradecido. No entanto, vive sempre resmungando. Ah, se eu estivesse em seu lugar! Olhe para mim. Tenho apenas um braço e a metade do meu rosto foi arrancada por um estilhaço; apesar disso, não estou me queixando. Se você não parar com as suas lamúrias e os seus grunhidos, perderá não só o seu negócio, como, também, a saúde, o seu lar e os seus amigos!'

"Tais observações me detiveram imediatamente, fazendo-me compreender a excelente situação em que me encontrava. Resolvi logo tornar a ser o que era. E consegui fazer isso."

Uma de minhas amigas. Lucile Blake, teve de suportar, trêmula, a proximidade de uma tragédia, antes de aprender a ser feliz com o que possuía, e não se preocupar com o que lhe faltava.

Conheci Lucile Blake há muitos anos, quando ambos estudávamos a composição de novelas curtas na Escola de Jornalismo da Universidade de Colúmbia. Há nove anos, ela *sofreu* um grande choque em sua vida. Morava, então, em Tucson, no Estado de Arizona. Vinha vivendo... Bem, eis aqui a história, tal qual ela me contou:

"Vinha vivendo, nos últimos tempos, num verdadeiro turbilhão: estudava órgão na Universidade de Arizona, dirigia uma clínica de logopedia na cidade e dava, ainda, um curso sobre apreciação musical em Desert Willow Ranch, onde estava morando. Ia a festas, bailes, fazia passeios a cavalo à luz das estrelas. Certa manhã, perdi os sentidos. Tive um ataque cardíaco! 'A senhora terá de permanecer de cama, durante um ano, em repouso absoluto', disse-me o médico. E não me deu sequer esperança de que poderia me recuperar.

"Um ano de cama! Tornar-me inválida — talvez, mesmo, morrer! Fui tomada de pânico! Por que tinha de acontecer tudo aquilo comigo? Que eu fiz para merecer semelhante castigo? Pusme a chorar e a me lamentar. Sentia-me amargurada, revoltada com a minha sorte. Mas fui para a cama, como o médico me aconselhara. Um vizinho, Sr. Rudolf , disse-me: 'Você está pensando que passar um ano de cama representa uma tragédia. Mas não é. Você terá tempo para meditar e conhecer-se melhor. Em poucos meses, você terá se desenvolvido mais espiritualmente do que durante toda a sua vida anterior'.

Acalmei-me, procurando criar um novo senso de valores. Lia livros que me inspirassem. Um dia, ouvi um comentarista de rádio dizer: 'Pode-se exprimir apenas o que existe em nosso consciente'. Antes, ouvira muitas vezes tais palavras mas, naquela ocasião, penetraram erg. meu íntimo e criaram raízes. Resolvi pensar somente nas coisas pelas quais desejava viver: pensamentos de alegria, felicidade, saúde. Eu me obrigava a pensar, todas as manhãs, logo que acordava, em todas as razões pelas quais tinha de estar agradecida. Não sentia dor alguma. Tinha uma filhinha encantadora. Podia ver, ouvir. Havia belas músicas no rádio. Dispunha de tempo para ler. Boa alimentação. Bons amigos. Mostrava-me tão alegre e recebia tantas visitas, que o médico mandou colocar um aviso

na porta do meu quarto, dizendo que eu podia receber apenas uma pessoa de cada vez — e somente em determinadas horas.

"Desde então, já se passaram nove anos, e tenho, agora, uma vida cheia, ativa. Sinto-me profundamente grata pelo ano que passei de cama. Foi o ano mais feliz e valioso que vivi no Arizona. O hábito que então adquiri, de contar as bênçãos que me foram dispensadas, ainda persiste. E uma das coisas mais preciosas que possuo. Sinto-me envergonhada ao pensar que só aprendi a viver, realmente, quando estava prestes a morrer."

Minha cara Lucile Blake, talvez você não saiba, mas essa foi a mesma lição que o Dr. Samuel Johnson aprendeu há duzentos anos. "O hábito de se encarar sempre o lado melhor dos acontecimentos vale mais do que mil libras anuais", disse o Dr. Johnson.

Estas palavras foram proferidas, lembre-se bem, não por um otimista profissional, mas por um homem que conheceu angústias, misérias e fome durante vinte anos — e que, finalmente, se tornou um dos escritores mais eminentes da sua geração e um dos conversadores mais famosos de todos os tempos.

Logan Pearsall Smith reuniu grande sabedoria em poucas palavras, ao dizer: "Há duas coisas a que se pode aspirar nesta vida: primeiro, conseguir o que se deseja; depois, desfrutar o que se conseguiu. Somente os homens mais sábios da humanidade realizam a segunda dessas coisas".

Você gostaria de saber como é que se pode tornar até mesmo o trabalho de lavar pratos, na pia da cozinha, uma experiência emocionante? Em caso afirmativo, leia um livro inspirador, de incrível coragem, escrito por Borghild Dahl, chamado *I Wanted to See.*

Esse livro foi escrito por uma mulher que viveu praticamente cega durante meio século. Quando pequena, ela queria

brincar de amarelinha com outras crianças, mas não podia ver as marcas de giz. Por isso, depois que as outras crianças iam para casa, ela se deitava no chão e arrastava-se pela calçada com os olhos junto das marcas. Guardou na memória todos os detalhes do lugar onde ela e os amiguinhos brincavam, tornando-se, logo, habilidosa nos jogos de correr. Em casa, costumava ler um livro impresso em grandes caracteres, segurando-o tão perto dos olhos, que os cílios encostavam nas páginas. Conseguiu dois títulos universitários: A. B. (bacharel em artes) pela Universidade de Minnesota, e Mestre de Artes pela Universidade de Colúmbia.

Começou a ensinar num vilarejo chamado Twin Valley, no Estado de Minnesota, e subiu até tornar-se professora de jornalismo e literatura no Augustana College, em Sioux Falls, Dakota da Sul. Lecionou lá durante treze anos, realizando, ademais, palestras em clubes femininos e programas de rádio sobre livros e autores. "No fundo, no fundo", escreve ela, "existiu sempre o receio da cegueira total. A fim de dominá-lo, adotei uma atitude alegre, quase de alacridade, diante da vida".

Depois, em 1943, quando ela estava com cinqüenta e dois anos de idade, aconteceu um milagre: uma operação na famosa Clínica Mayo. E conseguiu enxergar quarenta vezes melhor do que até então.

Descortinou-se à sua frente um muijdo novo e empolgante. Considerava emocionante, agora, até mesmo lavar pratos na pia da cozinha. "Ponho-me a brincar com a alva e fofa espuma", escreve ela. "Afundo a mão e retiro-a cheia de minúsculas bolhas de sabão. Ergo-a contra a luz e vejo, em cada uma delas, as cores brilhantes de um arco-íris em miniatura."

Ao olhar através da janela, por cima da pia da cozinha, via "as asas palpitantes, de um cinzento-escuro, dos pardais, que voavam sob a neve espessa que caía".

Ficava tão extasiada a olhar as bolhas de sabão e os pardais, que encerrou o seu livro com estas palavras: "Meu bom Deus, murmurei, 'Pai nosso que estás no Céu, eu Te agradeço. Eu Te agradeço".

Imagine! Agradecer a Deus porque podia lavar pratos, ver arco-íris em bolhas de sabão e pardais a voar sob a neve!

Você e eu devíamos sentir-nos envergonhados. Durante toda a vida, temos vivido numa terra encantada de belezas, mas estávamos cegos demais para ver, saciados demais para apreciá-la.

Se quisermos deixar de lado as preocupações e começar a viver, o Princípio 4 é:

Conte as bênçãos que recebeu — e não os seus aborrecimentos.

16

Procure Encontrar-se e Ser Você Mesmo: Lembre-se de Que Não Há Ninguém Mais na Terra Como Você

Tenho aqui uma carta da Sra. Edith Allred, de Mount Airy, North Carolina: "Quando criança, era excessivamente tímida e sensível. Pesava sempre mais do que devia e meu rosto fazia-me parecer mais gorda do que era. Minha mãe era uma senhora à maneira antiga, que considerava tolice fazer com que os vestidos tivessem um aspecto agradável. Costumava sempre dizer: *'Wide will wear while narrow will tear.* E vestia-se de acordo com o ditado. Eu nunca ia a festas, nunca me divertia; na escola, eu nunca brincava com as outras crianças ao ar livre, nem mesmo praticava esportes. Era morbidamente tímida. Sentia-me 'diferente' de todo mundo e pouco desejável.

"Cresci e casei com um homem muitos anos mais velho do que eu. Mas não mudei. A família de meu marido era uma dessas famílias calmas, seguras de si, confiantes. Os seus membros eram tudo o que eu deveria ter sido, mas não fui. Procurei, por todos os meios, ser como ele, mas não consegui. Todas as tentativas que fizeram para me tirar do casulo não tiveram outro resultado senão tornar-me ainda mais introvertida. Transformei-me numa criatura nervosa e irritável. Evitava todos os amigos.

---

(1) "Largo, será usado; apertado, rasgará."

Fiquei tão mal, que receava até mesmo o toque da campainha! Era um fracasso. Sabia que era um fracasso e temia que meu marido descobrisse isso. Assim, sempre que nos achávamos em público, eu procurava mostrar-me alegre e exagerava em meu comportamento. Sabia que tinha-me excedido e, depois, ficava infeliz durante vários dias. Acabei por considerar-me tão miserável, que já não via nenhuma razão pela qual devesse prolongar a minha existência. E comecei a pensar no suicídio."

E o que foi que conseguiu transformar a vida dessa infeliz mulher? Apenas uma observação ocasional!

"Uma observação ocasional", continuou a Sra. Allred, "transformou completamente a minha vida. Minha sogra, um dia, falava na maneira como criara os filhos. E disse: 'Independentemente do que acontecesse, eu insistia sempre com os meus filhos para que fossem eles mesmos. . .' 'Para que fossem eles mesmos. . .' Foi essa observação que operou o milagre. Num segundo, compreendi que provocara toda aquela infelicidade em minha vida porque tentara adaptar-me a uma maneira de ser que não era a minha.

"Mudei da noite para o dia. Comecei a ser eu mesma. Procurei estudar a minha própria personalidade. Descobri o que eu *realmente era.* Examinei os meus pontos fortes. Aprendi tudo o que pude a respeito de cores e estilos, e comecei a vestir-me do modo que acreditava que me convinha. Procurei fazer amigos. Entrei para uma sociedade — uma sociedade pequena, a princípio — e fiquei petrificada de medo quando me puseram num programa. Mas cada vez que eu falava, conseguia um pouco mais de confiança. Demorou um pouco — mas, hoje, sou muito mais feliz do que jamais julguei fosse possível. Ao educar os meus próprios filhos, ensinei-lhes sempre a lição que tivera de aprender à custa de tão penosas experiências: *'Aconteça o que acontecer, sejam sempre vocês mesmos'"*

Esse problema de querermos ser sempre nós mesmos "é tão velho como a própria história", diz o Dr. James Gordon Gilkey, "e tão universal como a vida humana". Esse problema de *não querermos* ser nós mesmos é o que está por trás de muitas neuroses, psicoses e complexos de inferioridade. Ângelo Patri, que escreveu treze livros e milhares de artigos para jornais sobre educação infantil, afirma: "Não há ninguém mais infeliz do que a criatura que quer ser tudo menos o que relamente ela é, em seu corpo e em sua mente".

Essa ânsia de ser diferente do que se é predomina, principalmente, em Hollywood. Sam Wood, um dos diretores mais famosos de Hollywood, disse que a sua maior dor de cabeça com os jovens aspirantes a artistas é exatamente esse problema: fazer com que sejam eles mesmos. Todos querem ser um Clark Gable de terceira classe ou uma Lana Turner de segunda categoria. "O público já provou esse sabor", vive a repetir-lhes Sam Wood. "Agora, quer outra coisa."

Antes de começar a dirigir filmes tais como *Adeus, Mr. Chips, e Por quem os sinos dobram,* Sam Wood passou muitos anos no ramo de vendas de imóveis, desenvolvendo a personalidade de corretores. E declara que esses mesmos princípios se aplicam tanto no mundo dos negócios, como no mundo do cinema. Não se pode chegar a parte alguma, fazendo-se o papel de gorila. Não se pode ser um papagaio. "A experiência ensinou-me", afirmou Sam Wood, "que o mais seguro é pôr de lado, o mais rapidamente possível, as criaturas que pretendem ser o que não são".

Perguntei a Paul Boyton, então diretor de empregos de uma importante companhia de petróleo, qual o maior erro que as pessoas cometem ao candidatar-se a um emprego. Ele devia saber, pois entrevistou mais de sessenta mil candidatos a empregos, escrevendo, depois, um livro que se chama: *Seis maneiras de se conseguir um emprego.* Ele me espondeu: "O maior erro que

as pessoas cometem, quando candidatam-se a um emprego, é não serem elas próprias. Em lugar de abrir o coração e falar com toda a franqueza, procuram freqüentemente dar as respostas que pensam que a gente deseja". Mas isso não dá resultados, porque ninguém deseja uma imitação. Ninguém quer uma moeda falsa.

Certa jovem, filha de um condutor de bonde, teve de aprender essa lição da maneira mais difícil. Queria ser cantora. Mas o rosto era o que atrapalhava. Tinha uma boca enorme e dentes protuberantes. Ao cantar pela primeira vez em público, numa boate de Nova Jersey, procurou repuxar o lábio superior, para esconder os dentes. Procurou apresentar-se com *glamour. O* resultado? Fez um papel ridículo. Estava destinada, sem dúvida, ao fracasso.

Na boate, porém, havia um homem que a ouvia cantar e acreditou que ela tinha talento. "Venha cá: observei seu desempenho e sei o que está procurando esconder", disse ele, rudemente. "Você está com vergonha dos seus dentes." A jovem sentiu-se embaraçada, mas o homem prosseguiu: "Que é que tem isso? Por acaso é algum crime ter dentes saltados? Não procure escondê-los! Abra a boca e o público gostará de você, quando vir que não está envergonhada. Ademais", acrescentou ele, astutamente, "esses dentes, que você está procurando esconder, podem ser a sua fortuna!"

Cass Daley aceitou o conselho e esqueceu completamente os dentes. *Daquele dia em diante,* pensou apenas no público. Passou a abrir tanto a boca e cantar com tanto gosto e entusiasmo, que se tornou estrela de primeira grandeza no cinema e no rádio. Outras comediantes tentaram *imitá-la!*

William James, ao afirmar que o homem comum desenvolve apenas dez por cento das suas possibilidades latentes, estava falando dos homens que jamais encontraram a si próprios. "Comparados ao que poderíamos ser", escreveu

ele, "estamos apenas meio despertos. Estamos fazendo uso apenas de uma pequena parte dos nossos recursos físicos e mentais. Falando de um modo geral, a criatura humana está vivendo, assim, muito aquém dos seus limites. Possui poderes diversos que, habitualmente, deixa de usar"

Você e eu possuímos tais possibilidades; não desperdicemos, pois, um segundo sequer com preocupações, porque não somos como outras pessoas. Você é algo de novo neste mundo. Nunca existiu, desde o começo do mundo, alguém igual a você, nem nunca existirá, até o fim dos séculos, alguém que seja exatamente como você. A genética, essa nova ciência, informa-nos que, em grande parte, somos o que somos devido a vinte e quatro cromossomos fornecidos pelo nosso pai e vinte e quatro cromossomos fornecidos pela nossa mãe. Esses quarenta e oito cromossomos compreendem tudo o que determina a nossa herança. "Em cada um desses cromossomos pode haver", afirmou Amram Scheinfeld, "provenientes de alguma parte, desde dezenas e centenas de genes — sendo que um único gene, em alguns casos, pode modificar toda a vida do indivíduo". Somos, não há dúvida, "terrível e maravilhosamente" feitos.

Mesmo depois que o seu pai e sua mãe se conheceram e casaram, havia apenas uma probabilidade, contra 300.000 bilhões, de que a pessoa que é especificamente você nascesse! Em outras palavras, se você tivesse 300.000 bilhões de irmãos e irmãs, eles poderiam ser todos diferentes de você. Isso tudo não passa de suposição? Não. Trata-se de um fato científico. Se você quiser ler mais a respeito, consulte um livro intitulado *Você e a Hereditariedade,* de Amram Scheinfeld.

Posso falar com convicção sobre esse assunto de nós sermos nós mesmos, porque me interesso profundamente por ele. Sei o que estou falando. E aprendi à custa de amarga, difícil experiência. Quando cheguei a Nova York pela primeira vez, proveniente das

plantações de milho do Missuri, matriculei-me na American Academy of Dramatic Arts. Queria ser ator. Tinha uma idéia que me parecia excelente, um atalho que me faria alcançar mais rápido ao sucesso — uma idéia tão simples, tão fácil de provar, que não compreendia por que razão milhares de criaturas ambiciosas já não a haviam descoberto. A idéia era esta: estudaria como os atores famosos da época — John Drew, Walter Hampden, Otis Skinner — conseguiam os seus efeitos cênicos. Imitaria, então, os seus melhores recursos de ator, transformando-me numa brilhante, vitoriosa combinação de todos eles. Que tolice! Que absurdo! Tive de desperdiçar anos de vida, imitando os outros, antes que entrasse em minha cabeça dura, de cidadão do Missuri, que eu tinha de ser eu mesmo, e que não havia possibilidade de tornar-me outro indivíduo.

Essa dolorosa experiência deveria ter sido, para mim, uma lição duradoura. Mas não foi. De modo algum. Eu era muito estúpido. Tive de aprender tudo de novo. Muitos anos depois, pus-me a escrever um livro que, na minha opinião, deveria ser o melhor livro sobre como falar em público, que jamais se escreveu — e que se destinaria aos homens de negócios. Tinha, sobre a maneira de escrever tal livro, a mesma idéia que tivera com respeito à carreira do ator: tomaria *emprestadas* as idéias de uma porção de outros escritores e as reuniria, todas, num único volume — um livro que teria de tudo. Consegui, pois, dezenas de livros sobre como falar em público e passei um ano inteiro incorporando as suas idéias em meu manuscrito. Mas, finalmente, entrou-me de novo na cabeça que estava agindo como um idiota. Aquela miscelânea de idéias alheias era tão sintética, tão monótona, que nenhum homem de negócios jamais o leria. Joguei, então, um ano inteiro de trabalho na cesta de lixo, e comecei tudo de novo. Dessa vez, disse a mim mesmo: "Você tem de ser Dale Carnegie, com todas as suas falhas e limitações. Você não poderá, de modo algum, ser outra

pessoa". E, assim, não procurei mais ser uma combinação de outros homens. Arregacei as mangas da camisa e fiz o que deveria ter feito desde o princípio: escrevi um livro, sobre como falar em público, tirado das minhas próprias experiências, das minhas observações e das minhas convicções de conferencista e professor de oratória. Aprendi — espero que para sempre — a mesma lição que Walter Raleigh. (Não estou falando do Sir Walter que lançou a sua capa sobre a lama para que a rainha passasse. Refiro-me a Sir Walter Raleigh que foi professor de literatura inglesa em Oxford, em 1904.) "Não posso escrever um livro que se compare a uma obra de Shakespeare", disse ele, "'mas posso escrever um livro que seja meu".

Seja você mesmo.; Aja de acordo com o sábio conselho que Irving Berlin deu a George Gershwin. Quando Berlin e Gershwin se encontraram pela primeira vez, Berlin já era famoso e Gershwin um jovem compositor que procurava abrir caminho, e que trabalhava, por trinta e cinco dólares semanais, em Tim Pan Alley. Berlin, impressionado com a capacidade de Gershwin, ofereceu-lhe um lugar como seu secretário musical, com um ordenado quase três vezes maior do que o salário que Gershwin estava recebendo. "Mas não aceite a oferta", aconselhou-lhe Berlin. "Se você fizer isso, poderá tornar-se um Berlin de segunda classe. Mas se insistir em ser você mesmo, um dia será um Gershwin de primeira classe."

Gershwin ouviu o conselho e tomou-se, aos poucos, um dos mais importantes compositores americanos de sua geração.

Charles Chaplin, Will Rogers, Mary Margaret McBride, Gene Autry e milhões de outros aprenderam a lição que estou martelando neste capítulo. Tiveram de aprendê-la da maneira mais difícil — como aconteceu comigo.

Quando Charles Chaplin começou a fazer filmes, o diretor de suas fitas insistia para que ele imitasse um comediante ale-

mão que estava fazendo sucesso na época. Charles Chaplin não conseguiu coisa alguma enquanto não representou à sua maneira. Bob Hope passou por uma experiência semelhante: perdeu anos trabalhando num número de canto e dança — e nada conseguiu, enquanto não começou a dizer gracejos e a ser ele mesmo. Will Rogers, durante anos, girou o seu laço, sem dizer uma palavra, em espetáculos de *vaudeville.* Não conseguiu nada, enquanto não descobriu o seu talento único para o humorismo — e começou a falar durante os espetáculos.

Quando Mary Margaret McBride apresentou-se pela primeira vez no rádio, começou a imitar uma comediante irlandesa, e fracassou. Mas quando procurou ser apenas o que era — uma jovem simples do interior do Missuri, tornou-se uma das mais populares estrelas do rádio de Nova York.

Quando Gene Autry procurava disfarçar o seu sotaque texano e vestir-se como os rapazes da cidade, afirmando ser de Nova York, o povo simplesmente ria logo que ele lhe voltava as costas. Mas quando se pôs a tanger o seu banjo e cantar baladas de *cowboys.* Gene Autry iniciou uma carreira que o tornou um dos mais populares *cowboys,* tanto do cinema como do rádio.

Tire o máximo proveito do que a natureza lhe deu. Em última análise, toda a arte é autobiográfica. Você pode cantar unicamente aquilo que você é. Pode pintar somente aquilo que você é. Você deve ser o que as suas experiências, o seu meio, a sua hereditariedade fizeram com que você fosse. Independentemente das conseqüências, você deve cultivar o seu pequeno jardim. Independentemente das conseqüências, você deve tocar o seu pequeno instrumento na orquestra da vida.

Como Emerson bem o disse, em seu ensaio sobre *Self Realiance,* "Há um momento, na educação de todo homem, em que ele chega à conclusão de que a inveja é ignorância, a

imitação, suicídio, e de que deve aceitar a si próprio, independentemente das conseqüências, tal como é, e de que, embora o universo esteja cheio de ouro, nenhum grão de milho lhe virá às mãos, a não ser por meio do trabalho a que se dedica no pedaço de terra que lhe foi dado cultivar. O poder que reside dentro dele é novo na natureza, e ninguém, senão ele, sabe o que é que pode ser feito — nem ele mesmo sabe enquanto não o experimentar".

Emerson disse isso dessa maneira. Mas eis aqui como o disse um poeta — o já falecido Douglas Malloch:

Se você não puder ser um pinheiro no topo da colina.
Seja um arbusto no vale — mas seja
O melhor arbusto à margem do regato:
Seja um ramo, se não puder ser uma árvore.

Se não puder ser um ramo, seja um pouco de relva,
E dê alegria a algum caminho:
Se não puder ser almíscar, seja então, apenas uma tília —
Porém a tília mais cheia de vida do lago!

Não podemos ser todos capitães; temos de ser tripulação.
Há alguma coisa para todos nós aqui.
Há grandes obras e outras menores a realizar,
E é a próxima a tarefa que devemos empreender.

Se você não puder ser uma estrada, seja apenas uma senda,
Se não puder ser Sol, seja uma estrela;
Não é pelo tamanho que terá êxito ou fracassò —
Mas seja o melhor, independentemente do que você já é!

Para cultivar uma atitude mental que nos traga paz e nos liberte das preocupações, eis o Princípio 5:

Não imitemos os outros. Encontremos a nós mesmos e sejamos nós mesmos.

17

Se Você Tiver Um Limão, Faça Uma Limonada

Quando escrevia este livro, passei, certo dia, pela Universidade de Chicago e perguntei ao seu chanceler, Robert Maynard Hutchins, o que ele fazia para evitar as preocupações. Ele me espondeu: "Procurei sempre seguir um pequeno conselho que me foi dado pelo saudoso Julius Rosenwald, presidente da Sears, Roebuck and Company: 'Quando você tiver um limão, faça uma limonada'.

Isso é o que um grande educador faz. Mas um tolo faz exatamente o contrário. Se vir que a vida lhe deu um limão, renuncia e diz: "Estou derrotado. E o destino. Não tive sorte". Depois, põe-se a queixar-se amargamente do mundo e entrega-se a uma orgia de autopiedade. O homem sensato, porém, ao receber um limão, diz: "Que lição posso tirar deste infortúnio? Como poderei melhorar minha situação? Como poderei transformar este limão numa limonada?"

Depois de passar a vida toda estudando os homens e as suas reservas ocultas de poder, Alfred Adler, o grande psicólogo, declarou que uma das mais espantosas características das criaturas humanas é o "seu poder para transformar em grandes as pequenas coisas".

Eis aqui a interessante história de uma mulher que conheço e que fez exatamente isso. Ela se chama Thelma Thompson. "Durante a guerra", disse-me ela, ao contar-me essa sua

experiência, "durante a guerra o meu marido se achava num campo de treinamento do exército próximo ao deserto Mojave, no Novo México. Fui para lá, a fim de ficar junto dele. Odiava o lugar. Causava-me repugnância. Jamais me sentira tão infeliz. O meu marido partiu, em manobras, para o deserto de Mojave, e fiquei sozinha numa pequena barraca. O calor era insuportável: 125 graus Fahrenheit à sombra dos cactos. Nem uma viva alma com quem se pudesse falar. O vento soprava sem cessar, e todos os alimentos que eu comia, assim como o próprio ar que respirava, estavam cheios de areia, areia, areia!

"Sentia-me tão profundamente miserável, com tanta pena de mim mesma, que escrevi a meus pais. Disse-lhes que ia renunciar a tudo e voltar para casa. Disse-lhes que não podia mais suportar aquele inferno. Preferiria, antes, estar numa prisão! Como resposta, papai enviou-me apenas dois versos — dois versos que cantarão sempre em minha memória — dois versos que mudaram completamente a minha vida:

Two men looked out from prison bars,
One saw the mud, the other saw the stars

"Li e reli esses versos muitas vezes. Sentia-me envergonhada. Resolvi descobrir o que havia de bom na situação em que me encontrava. Eu olharia para as estrelas.

"Fiz amizade com os nativos, e surpreendeu-me a sua reação. Quando lhes demonstrei interesse pela cerâmica e pelas coisas que teciam, deram-me de presente algumas das suas mais

---

(1) Dois homens olharam através das grades da prisão. Um viu a lama, o outro, as estrelas.

preciosas peças — peças que haviam-se negado a vender aos turistas. Estudei as formas fascinantes dos cactos e das liliáceas. Aprendi algo sobre os cães das planícies, admirei o crepúsculo no deserto, procurei conchas marinhas que lá tinham sido deixadas há milhões de anos, quando as areias do deserto eram o fundo de um oceano.

"Que foi que produziu essa surpreendente transformação? O deserto de Mojave não tinha mudado. Mas eu tinha. Tinha mudado a minha atitude mental. E, ao fazê-lo, transformei aquela horrível experiência no deserto numa das aventuras mais emocionantes da minha vida. Senti-me animada, estimulada pelo mundo novo que descobrira. Fiquei tão entusiasmada, que escrevi um livro a respeito — uma novela, que foi publicada sob o título de *Bright Ramparts.* Eu olhara através das grades da prisão criada por mim mesma e vira as estrelas."

Thelma Thompson, você descobriu uma antiga verdade, que os gregos ensinaram quinhentos anos antes do nascimento de Cristo: "As melhores coisas são sempre as mais difíceis".

Harry Emerson Fosdick repetiu-a de novo no século XX: "A felicidade não é, em grande parte, prazer; é, em grande parte, vitória". Sim, vitória que advém de uma sensação de êxito, de triunfo, por ter-se feito dos limões, limonada.

Visitei certa vez um fazendeiro feliz, na Flórida, que chegou a transformar em limonada até mesmo um limão-bravo. A princípio, quando mudou para a fazenda, ficou completamente desanimado. A terra era tão ruim, que ele não podia plantar árvores frutíferas nem criar porcos. Nada vingava a não ser arbustos de carvalho e cascavéis. Teve, então, uma idéia. Tiraria vantagem dessa desvantagem: aproveitaria ao máximo as tais cascavéis. Para surpresa geral, ele começou a enlatar carne de cascavel. Quando o visitei, há alguns anos, verifiquei que turistas acorriam de todos os lados, numa média de vinte mil por ano.

para visitar a sua fazenda de cascavéis. Os seus negócios prosperavam. Vi o veneno das cobras ser embarcado para laboratórios, a fim de ser transformado em antídotos. Vi as peles das cobras serem vendidas por preços fantásticos, para a fabricação de sapatos e bolsas femininos. Vi a sua carne de cascavel enlatada sendo despachada para fregueses espalhados pelo mundo inteiro. Comprei um cartão-postal do lugar e o pus no correio da agência postal do lugarejo — que passara a chamar-se "Rattlesnake, Flórida", em homenagem a um homem que tinha transformado um limão-bravo numa doce limonada.

Viajei muitas vezes, de norte a sul e de leste a oeste deste país, e tive o privilégio de encontrar dezenas de homens e mulheres que demonstraram "poder transformar *um mínimo* num *máximo.*

O falecido William Bolitho, autor de *Twelve Against the Gods,* disse, sobre isso, o seguinte: "A coisa mais importante na vida é não 'capitalizar' sobre os nossos ganhos. Qualquer idiota pode fazer isso. O que é realmente importante é tirar proveito das nossas perdas. Isso requer inteligência — e constitui a diferença entre um homem sensato e um tolo".

Bolitho disse essas palavras depois de perder uma perna num desastre de trem. Mas conheço um homem que perdeu ambas as pernas e transformou um *"mínimo* num *máximo".* O nome dele é Ben Fortson. Encontrei-o no elevador de um hotel, em Atlanta, Geórgia. Ao entrar no elevador, notei que esse homem de aspecto alegre, que estava sentado numa cadeira de rodas, não tinha as duas pernas. Quando o elevador parou no andar em que ele tinha de descer, perguntou-me, amavelmente, se eu podia afastar-me um pouco, para que pudesse manejar melhor a sua cadeira de rodas. "Desculpe-me", disse ele, "por ter de incomodá-lo". E, ao dizer isso, um sorriso franco e jovial iluminou-lhe a fisionomia.

Ao sair do elevador, quando me dirigia para o quarto, não pude pensar em outra coisa senão nesse jovial deficiente. Corri, pois, escada acima, e pedi-lhe que me contasse a sua história.

"Aconteceu em 1929", disse-me com um sorriso. "Saíra para cortar umas varas de nogueira, a fim de que servissem de estacas às favas que plantava em meu jardim. Tinha colocado as varas no meu Ford e voltava para casa. De repente, uma das varas caiu sob o carro e ficou entalada no mecanismo da direção justamente no momento em que eu fazia uma curva fechada. O carro capotou de encontro a um barranco e atirou-me contra uma árvore. Feri-me na espinha e fiquei paralítico de ambas as pernas. Tinha vinte e quatro anos quando isso aconteceu, e, desde então, jamais pude dar um passo."

Vinte e quatro anos e condenado a uma cadeira de rodas para o resto da vida. Perguntei-lhe como é que conseguira aceitar o ocorrido de maneira tão corajosa. Ele me respondeu: "No começo, não consegui". Disse que se rebelara, que se revoltara contra tudo. Não se conformava com o seu destino. Mas, à medida que se arrastavam os anos, viu que não conseguia nada com a sua revolta, a não ser amargura. "Compreendi, finalmente, que as pessoas eram corteses e amáveis comigo. De modo que a única coisa que eu podia fazer era também ser cortês e amável com elas."

Perguntei-lhe se ainda achava, depois de tantos anos, que aquele acidente havia sido um terrível infortúnio, e ele prontamente respondeu-me: "Não, absolutamente. Sinto-me, agora, quase contente por ele ter ele acontecido". E contou-me que, depois que se refez do choque e dos ressentimentos, começou a viver num mundo diferente. Começou a dedicar-se aos livros e a sentir amor pela boa leitura. Lera, em catorze anos, pelo menos mil e quatrocentos livros — e esses livros lhe abriram novos horizontes, enriquecendo-lhe a vida muito

mais do que julgava possível. Começou a ouvir boa música e, agora, sentia-se empolgado pelas grandes sinfonias, que o teriam, antes, fastidiado. Mas a maior oportunidade era ter, agora, tempo para raciocinar. "Pela primeira vez na vida", disse-me ele, "consegui ver o mundo e ter um sentido real de valores. Comecei a compreender que a maior parte das coisas pelas quais eu lutara não valiam absolutamente a pena".

Em conseqüência dessas leituras, interessou-se pela política, estudou questões públicas, fez conferências na sua cadeira de rodas! Começou a conhecer uma porção de gente e a tornar-se, também, conhecido. E — ainda em sua cadeira de rodas — tornou-se secretário de uma das pastas do governo do estado da Geórgia!

Durante o tempo em que venho conduzindo classes de educação de adultos na cidade de Nova York, descobri que uma das coisas das quais os adultos mais se queixam é não terem nunca freqüentado um curso superior. Parece que pensam que não terem feito uma universidade representa um grande obstáculo na vida. Sei que isso não é inteiramente certo, pois conheci milhares de homens de negócios vitoriosos que jamais foram além do curso secundário. Costumo, mesmo, contar a esses estudantes a história de um homem que conheço — de um homem que não terminou, sequer, o curso secundário. Cresceu em meio à maior pobreza. Quando o pai morreu, os amigos tiveram de se reunir para pagar pelo caixão em que foi enterrado. Depois disso, a mãe teve de trabalhar dez horas diárias numa fábrica de guarda-chuvas. A noite, costumava, ainda, trazer serviços avulsos para fazer em casa, trabalhando até as onze horas.

O rapazinho, criado em meio a essas circunstâncias, entrou para uma companhia dramática organizada por amadores, na igreja a cuja congregação pertencia. Experimentou tal entusias-

mo pelo teatro, que resolveu freqüentar o curso onde se ensinava a falar em público. Isso o levou à política. Ao chegar aos trinta anos, foi eleito para a legislatura do estado de Nova York. Mas achava-se terrivelmente mal preparado para assumir tal responsabilidade. Chegou mesmo a confessar que não entendia nada do que dizia respeito às suas funções. Estudava os longos, complicados projetos de lei sobre os quais tinha de manifestar-se — mas, quanto ao que lhe dizia respeito, tais projetos de lei eram, para ele, como se estivessem escritos na língua dos índios Choctaw. Sentiu-se preocupado, desorientado, ao ser nomeado membro de um comitê criado para tratar de assuntos florestais — ele, que jamais pusera os pés numa floresta. Ficou preocupado, desorientado, quando o nomearam membro da Comissão Estadual de Bancos, antes mesmo que tivesse conta em algum banco. Ele próprio me disse que se sentiu tão desanimado, que teria renunciado ao seu lugar na legislatura, se não se sentisse envergonhado de admitir à sua mãe o seu fracasso. Desesperado, resolveu estudar dezesseis horas por dia, transformando, assim, o limão da ignorância numa limonada de conhecimento. Transformou-se, agindo dessa maneira, de político local em uma figura nacional. Chegou a uma posição de tal preeminência, que o *New York Times* o chamou de " cidadão mais querido de Nova York".

Refiro-me a Al Smith.

Dez anos depois de Al Smith ter começado o seu programa de auto-educação política, ele era a maior autoridade viva sobre os assuntos relacionados com o governo do estado de Nova York. Foi eleito quatro vezes governador de Nova York, recorde jamais igualado por qualquer outro homem. Em 1928, foi candidato, pelo Partido Democrático, à Presidência da República. Seis grandes universidades — incluindo as de

Columbia e Harvard — conferiram-lhe títulos honoríficos — a ele, que nem sequer completara o curso secundário!

O próprio Al Smith me confessou que nada disso teria acontecido, se não houvesse decidido estudar dezesseis árduas horas por dia, transformando os seus obstáculos em motivos de êxito.

A fórmula de Nietzsche, com referência ao homem superior, era "não só suportar e vencer as necessidades, mas, também, amá-las".

Quanto mais estudo as carreiras dos homens de ação, mais profundamente me convenço de que um número surpreendentemente grande, entre eles, venceu porque esses homens começaram a vida com muitos obstáculos — obstáculos que os forçavam a realizar grandes empreendimentos e a conseguir grandes recompensas. William James disse: "As nossas enfermidades auxiliam-nos de maneira inesperada".

Sim, é provável que Milton tenha escrito melhor poesia por ter sido cego, e que Beethoven haja composto melhor música por ter sido surdo.

A carreira brilhante de Helen Keller foi inspirada e só se tornou possível devido à sua cegueira e à sua mudez.

Se Tchaikóvski não tivesse sido um frustrado, se o seu trágico casamento não o houvesse levado quase ao suicídio, se a sua vida não tivesse sido patética, talvez não tivesse sido, jamais, capaz de compor a sua imortal *Symphonie Pathétique.*

Se Dostoiévski e Tolstói não tivessem vivido existências torturadas, jamais, provavelmente, teriam sido capazes de escrever suas novelas imortais.

"Se eu não tivesse sido um inválido tão grande", escreveu o homem que modificou o conceito científico da vida sobre a

terra, "não teria produzido tal quantidade de trabalho como produzi." Essa é a confissão de Charles Darwin, de que as suas enfermidades o ajudaram, inesperadamente.

No mesmo dia em que Darwin nascia na Inglaterra, uma outra criança nascia nas florestas de Kentucky. Essa criança, também, foi auxiliada pelas suas enfermidades. O seu nome era Lincoln — Abraham Lincoln. Se houvesse crescido no seio de uma família aristocrática, se possuísse um diploma de advogado por Harvard e tivesse sido feliz em sua vida conjugai, talvez não houvesse encontrado, no íntimo do coração, as palavras impressionantes que o imortalizaram em Gettysburg, nem o poema sagrado que lhe saiu dos lábios, ao assumir, pela segunda vez, o governo: "Sem maldade para com ninguém; com caridade para todos..."

Harry Emerson Fosdick diz, em seu livro *The Power to See It Through:* "Há um ditado escandinavo que muitos, dentre nós, bem podem adotar como um grito de guerra: 'O vento do norte fez os Vikings'. Onde é que fomos buscar a idéia de que uma vida agradável e segura, sem dificuldades, confortável e fácil, pode, por si só, tornar alguém feliz ou infeliz? Pelo contrário: as pessoas que vivem a se lamentar continuam a lamentar-se mesmo quando são colocadas suavemente sobre uma almofada, ao passo que, no curso da história, o caráter e a felicidade se revelaram sempre em pessoas que se encontravam em toda espécie de circunstâncias — boas, más ou indiferentes — quando essas pessoas assumiram a responsabilidade dos seus atos. O vento do norte, pois, fez, repetidamente, os Vikings".

Suponhamos que nos encontremos tão desanimados, que não tenhamos mais esperanças de transformar os nossos limões em limonadas. Nesse caso, ainda há duas razões pelas quais devemos, pelo menos, tentar — duas razões pelas quais teremos tudo a ganhar e nada a perder.

Razão primeira: Pode ser que tenhamos êxito.

Razão segunda: Mesmo que não tenhamos êxito, a simples tentativa de transformar os nossos *mínimos* em *máximos* fará com que olhemos para frente, em vez de olhar para trás; fará com que substituamos os nossos pensamentos negativos por pensamentos positivos; despertará as nossas energias criadoras, fazendo com que fiquemos tão ocupados, que não tenhamos tempo nem vontade de lamentar o que já ficou para trás, o que já passou para sempre.

Certa ocasião, em que Ole Bull, o violinista de fama mundial, estava dando um concerto em Paris, a corda A do seu violino subitamente se partiu. Mas Ole Bull não se perturbou: terminou a melodia com três cordas apenas. "Assim é a vida", comentou Harry Emerson Fosdick. "Se a nossa corda A se partir, continuemos apenas com três cordas."

Isso não é apenas vida. E *mais* do que vida. E *vida triunfante!*

Se eu tivesse poder para tal, faria com que estas palavras de William Bolitho fossem gravadas em bronze e colocadas em todas as escolas do universo:

> A coisa mais importante da vida não é "capitalizar" sobre os nossos ganhos. Qualquer idiota pode fazer isso. O que é realmente importante é tirar proveito das nossas perdas. Isso requer inteligência — e constitui a diferença entre um homem sensato e um tolo.

Para se cultivar, pois, uma atitude mental que nos traga paz e felicidade, façamos alguma coisa como o Princípio 6:

Quando o destino nos entregar um limão,
procuremos fazer com ele uma limonada.

18

Como Curar a Melancolia em Catorze Dias

Quando comecei a escrever este livro, ofereci um prêmio de duzentos dólares à história real mais útil e iluminadora que tivesse como tema: "Como dominei as minhas preocupações".

Os três juizes do concurso foram: Eddie Rickenbacker, presidente da Eastern Air Lines; Dr. Steward W. McClelland, presidente da Lincoln Memorial University; e H. V. Kaltenborn, comentarista de rádio. Recebemos, no entanto, duas histórias tão soberbas, que os juizes consideraram impossível dizer qual a melhor. Dividimos, pois, o prêmio. Eis uma das histórias separadas para o primeiro prêmio — a história de C. R. Burton (que trabalhava para a firma Whizzer Motor Saler), de Springfield, Missuri.

"Perdi minha mãe quando tinha nove anos de idade, e meu pai quando tinha doze", escreveu-me o Sr. Burton. "Meu pai morreu, mas a minha mãe simplesmente um dia saiu de casa, há dezenove anos, e nunca mais a vi. Também não vi mais as duas irmãs que ela levou em sua companhia. Só recebi uma carta de minha mãe sete anos depois que partiu. Meu pai morreu num acidente, três anos após a partida de minha mãe. Juntamente com um sócio, comprou um café numa pequena cidade do Missuri e, um dia em que meu pai estava ausente, numa viagem de negócio, o seu sócio vendeu o café e desapareceu com o dinheiro. Um amigo telegrafou ao meu

pai, para que voltasse; e, ao regressar, em sua pressa, meu pai morreu num acidente de carro em Salinas, Kansas. Duas de suas irmãs — pobres, idosas e doentes — receberam três das sobrinhas órfãs em sua casa. Ninguém queria ficar comigo e com o meu irmão menor. Ficamos à mercê da cidade. Fomos assaltados pelo medo de que nos chamassem de órfãos e nos tratassem como tal. E os nossos receios logo se materializaram. Vivi, durante algum tempo, com uma família pobre. Mas os tempos eram difíceis e o chefe da família perdeu o emprego, de modo que não lhes era mais possível sustentar-me. Então, o casal Loftin me levou para viver em sua fazenda, que ficava a onze milhas da cidade. O Sr. Loftin tinha setenta anos e se achava numa cama, atacado de cobreiro. Disse-me que eu poderia ficar lá "enquanto não mentisse, não furtasse e fizesse sempre o que me recomendassem". Essas três advertências se tornaram a minha *Bíblia.* Vivi estritamente de acordo com elas. Fui para a escola mas, logo na primeira semana, voltei para casa chorando como um nenezinho. As outras crianças lançaram-se contra mim, zombaram do meu grande nariz e chamaram-me de bobo e de 'órfão'. Sentia-me tão violentamente ferido, que queria brigar com todos eles, mas o Sr. Loftin, o fazendeiro com quem vivia, disse-me: 'Lembre-se sempre de que é preciso ser um homem mais forte para se afastar de brigas do que para ficar e brigar.' Não briguei até o dia em que um rapazinho apanhou, durante o recreio, esterco de galinha e atirou-me ao rosto. Dei-lhe uma surra tão grande, que consegui fazer dois amigos. Disseram-me que o outro 'estava querendo' que aquilo acontecesse.

"Estava contente com o boné novo que a Sra. Loftin me comprara. Um dia, uma menina, muito maior do que eu, tirou-o da minha cabeça e o encheu de água, inutilizando-o. Disse que o enchera de água 'para que a água umedecesse a minha cabeça dura e impedisse que os meus miolos rebentassem como pipoca'.

"Não costumava chorar na escola, mas fazia-o em casa. Um dia, porém, a Sra. Loftin deu-me alguns conselhos que dissiparam todas as minhas dificuldades e preocupações, transformando os meus inimigos em amigos. 'Ralph', disse ela, 'eles não aborrecerão você nem o chamarão mais de "órfão", se você se interessar por eles e procurar ajudá-los em tudo o que puder.' Segui o conselho. Estudei com afinco e, apesar de me colocar logo à frente da classe, os outros alunos jamais me invejavam, pois eu procurara sempre ajudá-los.

"Ajudei muitos meninos a fazer as suas lições. Escrevi debates completos para alguns deles. Um dos garotos tinha vergonha de contar aos pais que eu o ajudava, de modo que dizia à mãe que ia caçar gambá. Vinha, depois, à fazenda do Sr. Loftin e amarrava os cachorros no celeiro, enquanto eu o ajudava a fazer as lições. Escrevia comentários sobre livros para um rapaz e ajudava uma das colegas a resolver os seus problemas de matemática.

"Faleceram algumas pessoas na vizinhança da fazenda. Morreram dois velhos fazendeiros e uma mulher foi abandonada pelo marido. Eu era o único homem em quatro famílias. Ajudei essas viúvas durante dois anos. Quando ia e voltava da escola, parava em suas fazendas, rachava lenha para elas, ordenhava as vacas e dava comida e água para os animais. Agora, em lugar de amaldiçoar-me, bendizem-me. Todos me recebiam como amigo. Quando voltei da marinha, demonstraram-me os seus verdadeiros sentimentos. Mais de duzentos fazendeiros vieram visitar-me, logo no primeiro dia. Alguns deles tinham viajado mais de oitenta milhas para ver-me, e o seu interesse por mim era verdadeiramente sincero. Como estive sempre ocupado e feliz procurando ajudar os outros, tenho poucas preocupações, e há treze anos ninguém mais me chama de 'órfão'."

Um hurra para C. R. Burton! Ele sabe fazer amigos! E também sabe como dominar as suas preocupações e desfrutar a vida.

O falecido Dr. Frank Loope, de Seattle, Washington, também sabia. Viveu como inválido durante vinte e três anos. Artritismo. Apesar disso, Stuart Whithouse, do jornal *Seattle Star,* escreveu-me, dizendo: "Entrevistei o Dr. Loope muitas vezes — *e nunca vi um homem menos egoísta ou que aproveitasse mais a vida"*.

Como é que esse inválido podia aproveitar tanto a vida? Darei a você duas oportunidades para descobrir. Conseguia isso se queixando e criticando os demais? Não. . . Debatendo-se autopiedade, exigindo que o tornassem centro de atenções e que todos procurassem servi-lo? Não. . . Ainda errado. Conseguiu-o adotando como seu o lema do príncipe de Gales: *Ich dien* — "Eu sirvo". Reuniu nomes e endereços de outros inválidos e alegrava-os tanto a eles como a si próprio escrevendo-lhes cartas felizes, animadoras. Organizou, de fato, um clube de correspondência entre inválidos, fazendo com que estes estabelecessem intercâmbio epistolar. Criou, finalmente, uma organização nacional chamada "The Shut-in Society"

Estendido em sua cama, escrevia uma média de mil e quatrocentas cartas por ano, levando alegria a milhares de inválidos, para os quais conseguia rádios e livros.

Qual a principal diferença entre o Dr. Loope e uma porção de outras pessoas? Apenas esta: o Dr. Loope possuía a chama interior de um homem que tinha um objetivo, uma missão. Tinha a alegria de saber que estava trabalhando por uma meta muito mais nobre e significativa que ele próprio, em vez de ser, como o disse Shaw, "um pequeno monte, voltado para si mesmo, de enfermidades e lamúrias, queixando-se de que o mundo não procurava fazê-lo feliz".

---

(1) "Sociedade dos Reclusos."

Eis aqui a mais surpreendente afirmação que já vi sair da pena de um grande psiquiatra. E uma afirmação feita por Alfred Adler. Ele costumava dizer aos doentes atacados de melancolia: "Você poderá estar curado dentro de catorze dias, se seguir essa prescrição: procure pensar, todos os dias, na maneira pela qual poderá agradar a uma outra pessoa".

Essa afirmação parece tão incrível, que achei melhor procurar explicá-la citando duas páginas do esplêndido livro do Dr. Adler, intitulado *What Life Should Mean to You:*

A melancolia é como um ódio e uma censura alimentada longamente contra os outros, embora, com o fim de conseguir simpatia, cuidados e apoio, o paciente pareça estar deprimido unicamente devido às suas próprias faltas. As primeiras recordações de um melancólico são mais ou menos assim: "Lembro-me de que queria deitar no berço, mas o meu irmão estava lá. Chorei tanto, que ele teve que sair."

Os melancólicos são inclinados, muitas vezes, a suicidar-se por vingança, e o primeiro cuidado do médico é dar-lhes uma desculpa para o suicídio. Eu procuro aliviar toda a tensão propondo-lhes como primeira norma de tratamento o seguinte: "Nunca faça coisa alguma de que não goste". Esse conselho parece muito modesto, mas creio que vai diretamente à fonte de toda a complicação. Se um melancólico puder fazer o que quiser, quem poderá ele acusar? Que é que lhe resta para vingar-se? "Se você quiser ir ao teatro", digo-lhe, "ou sair num feriado faça-o. Se descobrir, depois, que não quer fazer isso não faça". E a melhor situação que qualquer pessoa poderia ter. Satisfaz o anseio de superioridade do paciente. Ele e como Deus e pode fazer o que lhe agrada. Por outro lado isso não se enquadra com muita facilidade no seu estilo de vida. Quer dominar e acusar os demais, mas, se estes concordam com ele, não há meio de ele poder dominá-los. Esta norma constitui grande alivio; jamais tive um caso de suicídio entre os meus pacientes.

Geralmente, o paciente responde: "Mas não há nada que eu deseje fazer." Estou preparado para essa resposta, pois já a ouvi muitíssimas vezes. "Então, contenha-se e não faça nada de que você não goste", digo-lhe. As vezes, porém, o paciente replica: "Gostaria de ficar na cama o dia todo".

Sei que, se o permitir, ele não mais quererá fazê-lo. Sei que, se o impedir, começará uma guerra. Concordo sempre.

Essa é uma das regras. A outra, ataca mais diretamente o seu estilo de vida. Digo-lhes: Vocês poderão ficar curados dentro de catorze dias, se seguirem esta prescrição: procurem pensar, todos os dias, numa maneira de alegrar alguém. Veja o que isso significa para eles. Estão ocupados com o pensamento: "Como poderei preocupar alguém." As respostas são muito interessantes. Alguns dizem: "Isso me será muito fácil. Não fiz outra coisa em toda a minha vida." Mas jamais o fizeram. Peço-lhes para que reflitam sobre isso. Não o fazem. Digo-lhes: "Vocês poderão, durante todo o tempo que não conseguirem dormir, pensar na maneira de agradar a alguém, pois isso será um grande passo a favor da sua saúde". Quando os vejo, no dia seguinte, pergunto-lhes: "Vocês pensaram bem no que lhes sugeri?"' Respondem: "Ontem à noite, peguei no sono logo que fui para a cama". Tudo isso deve ser feito, naturalmente, de uma maneira modesta, cordial, sem o mínimo sinal de superioridade.

Outros respondem: "Jamais poderia fazê-lo, pois vivo muito preocupado". Digo-lhes, então: "Não deixe de se preocupar, mas, ao mesmo tempo, você poderia pensar, de vez em quando, nos outros". Quero dirigir sempre o interesse dos pacientes em direção das outras pessoas. Muitos dizem: "A troco de que deveria agradar aos outros? Os outros não procuram agradar-me". "Devem pensar na sua saúde", respondo-lhes. "Os outros sofrerão mais tarde." E extremamente raro encontrar um paciente que diga: "Pensei muito no que o senhor sugeriu ontem". Todos os meus esforços são dedicados a aumentar o interesse social do paciente. Sei que a verdadeira razão da sua enfermidade é a falta de cooperação, e quero que ele também compreenda isso. Logo que consegue associar-se aos demais, num pé de igualdade, e cooperação, está curado.. . A tarefa mais importante imposta pela religião sempre foi: "Ama o teu próximo". O indivíduo que não está interessado pelos demais é o que tem maiores dificuldades na vida e o que causa maiores danos aos outros. E entre tais indivíduos que surgem os maiores fracassos humanos ... Tudo o que exigimos de uma criatura humana, e o mais alto louvor que podemos fazer, é que seja um bom companheiro de trabalho, amigo dos demais, e um verdadeiro companheiro no amor e no casamento.

o Dr. Adler nos incita a fazer diariamente uma boa ação. Que é uma boa ação.? "Uma boa ação", diz o profeta Maomé "é uma ação que põe um sorriso de alegria no rosto de outro homem."

Por que é que fazer uma boa ação diariamente tem um efeito surpreendente sobre quem a faz? Porque procurar agradar aos outros faz com que deixemos de pensar em nós — e é o que gera preocupações, medo e melancolia.

A Sra. William T. Moon, que dirigia a Moon Secretarial Sebool, de Nova York, não precisou gastar duas semanas pensando em como poderia agradar a alguém a fim de dissipar a sua melancolia. Ela venceu Alfred Adler por um ponto — não, venceu Adler por *treze* pontos. Acabou com a sua melancolia não em catorze dias mas em *um* dia, pensando em como poderia alegrar um par de órfãos.

Aconteceu assim. "Em dezembro, há cinco anos", disse a Sra. Moon, "eu estava mergulhada num sentimento de tristeza e autopiedade. Depois de muitos anos de vida matrimonial feliz, perdi o meu marido. A medida que as comemorações de Natal se aproximavam, a minha tristeza aumentava. Jamais passara um Natal sozinha, em toda a vida, e temia a aproximação das festas de fim de ano. Alguns amigos haviam-me convidado para passar o Natal com eles. Mas eu não me sentia com ânimo de participar de alegria alguma. Sabia que iria ser um balde de água fria em qualquer festa. Recusei, pois, os convites amáveis que me foram feitos. Com a aproximação da véspera de Natal, sentia-me cada vez mais oprimida por um sentimento de autopiedade. Na verdade, deveria estar agradecida por uma porção de coisas, pois todos nós temos muitas coisas pelas quais estar agradecidos. Na véspera de Natal, deixei o escritório às três horas da tarde e pus-me a caminhar a esmo pela Avenida, na esperança de desfazer a

autopiedade e a melancolia de que estava possuída. A avenida estava repleta de multidões alegres e felizes — cenas que me traziam à memória recordações de anos felizes já passados. Não me era possível suportar a idéia de ter de ir para um apartamento vazio e solitário. Sentia-me desorientada, sem saber o que fazer. Não pude conter as lágrimas. Depois de andar sem rumo durante cerca de uma hora, achei-me diante de uma estação final de ônibus. Lembrei-me de que o meu marido e eu costumávamos, às vezes, por espírito de aventura, tomar um ônibus qualquer, de modo que subi no primeiro ônibus que encontrei. Depois de atravessar o rio Hudson e rodar por algum tempo, ouvi o condutor dizer: 'Ultima parada, minha senhora.' Desci. Não sabia sequer o nome da cidade. Era um lugarejo quieto e tranqüilo. Enquanto esperava o ônibus que me levasse de volta, pus-me a andar por uma rua residencial. Ao passar por uma igreja, ouvi a bela melodia da *Silent Night.* Entrei. A igreja estava vazia. Só o organista se achava lá. Sentei-me, sem que a minha presença fosse notada, num dos bancos. As luzes que pendiam da árvore de Natal, alegremente enfeitada, se assemelhavam a miríades de estrelas dançando à luz do luar. A cadência longa e lenta da música — e o fato de ter-me esquecido de comer, durante todo o dia — me deixaram com sono. Sentia-me exausta, pesada como chumbo — de maneira que adormeci.

"Ao acordar, não sabia onde estava. Fiquei apavorada. Vi, à minha frente, duas criancinhas, que tinham ido ver, ao que parecia, a árvore de Natal. Uma delas —• uma menininha — apontava-me à outra, dizendo: 'Quem sabe se não foi Papai Noel que a trouxe'. As crianças também se assustaram, quando acordei. Disse-lhes que não lhes faria nenhum mal. Estavam pobremente vestidas. Perguntei-lhes onde estavam o seu pai e sua mamãe. 'Não temos papai nem mamãe', responderam-me. Ali estavam duas pequeninas órfãs em situação muito

pior do que eu jamais estivera. Elas me fizeram sentir envergonhada da minha tristeza e da piedade que sentia por mim mesma. Mostrei-lhes a árvore de Natal e levei-as depois a um *drugstore,* onde comemos alguma coisa e tomamos refrescos. Comprei-lhes, ao sair, balas e alguns presentes. Minha solidão desapareceu como por efeito de mágica. Essas duas órfãs me deram a única felicidade real que havia meses não experimentava, fazendo-me esquecer a minha pessoa e os meus problemas. Ao conversar com elas, compreendi como eu fora feliz. Agradeci a Deus, por terem sido, todos os Natais que passei, iluminados pelo amor e pela ternura dos meus pais. Aquelas duas órfãs fizeram por mim muito mais do que fiz por elas. Essa experiência me demonstrou de novo a necessidade de fazer felizes aos outros, para que também nós o possamos ser. Descobri que a felicidade é contagiosa. Dando, recebemos. Auxiliando os outros e dando-lhes amor, dominei as minhas preocupações, a minha tristeza e a piedade que sentia por mim mesma, começando a sentir-me como se fora outra pessoa. E, de fato, era uma nova pessoa — não só então, como nos anos que se seguiram."

Eu poderia encher um livro, contando histórias de pessoas que se esqueceram de si próprias e passaram a viver existências saudáveis e felizes. Tomemos, por exemplo, o caso de Margaret Tayler Yates, uma das criaturas mais populares entre o pessoal da Marinha dos Estados Unidos.

A Sra. Yates é novelista, mas nenhuma das suas histórias de mistério é tão interessante quanto uma história real que lhe aconteceu na manhã fatídica em que os japoneses atacaram Pearl Harbor. A Sra. Yates achava-se inválida havia mais de um ano. Doença do coração. De cada vinte e quatro horas passava vinte e duas de cama. A caminhada mais longa que empreendia era uma volta pelo jardim da sua casa, para tomar banho de sol.

Mesmo nessas ocasiões, tinha de apoiar-se ao braço de uma criada, para andar. Ela me disse que, naquela ocasião, estava certa de que seria uma inválida para o resto da vida. "Jamais teria vivido novamente", contou-me ela, "se os japoneses não tivessem atacado Pearl Harbor, expulsando-me de minha complacência."

"Quando isso aconteceu", prosseguiu a Sra. Yates, "tudo era caos e confusão. Uma bomba explodiu tão perto de minha casa, que a violência do choque me atirou fora da cama. Caminhões do exército partiram às pressas para Hickam Field, Scofield Barracks e o Aeroporto da Baía de Kaneohe, a fim de trazer as esposas e os filhos do pessoal do exército e da marinha para os edifícios das escolas públicas. Depois, a Cruz Vermelha telefonou a todos os que dispunham de quartos desocupados, pedindo-lhes para que ajudassem a abrigar toda essa gente. Os funcionários da Cruz Vermelha sabiam que eu tinha um telefone ao lado da minha cama, de modo que me pediram para que transformasse a minha casa em centro de informações. Procurei descobrir, por telefone, onde se achavam alojados os filhos e as esposas do pessoal do exército e da marinha, e a Cruz Vermelha informava a todos os soldados, marinheiros e oficiais que deviam telefonar para mim, a fim de descobrir onde as suas famílias se encontravam.

"Descobri logo que o meu marido, o comandante Robert Raleigh Yates, estava salvo. Procurei encorajar as mulheres que não sabiam se os seus maridos tinham sido mortos; procurei consolar as viúvas cujos maridos tinham perecido — e elas eram muitas. Dois mil cento e dezessete oficiais, marinheiros e fuzileiros navais haviam sido mortos; 960 achavam-se desaparecidos.

"A princípio, respondia aos telefonemas deitada em minha cama. Depois, passei a respondê-los sentada na cama.

Finalmente, vi-me tão ocupada, tão excitada, que me levantei e passei a receber os telefonemas sentada junto de uma mesa. Ajudando outras pessoas, que estavam em situação muito pior que a minha, esqueci tudo o que dizia respeito a mim mesma — e nunca mais, desde então, voltei para a cama, a não ser para as minhas oito horas de sono, todas as noites. Compreendo, agora, que, se os japoneses não tivessem bombardeado Pearl Harbor, eu provavelmente teria continuado como inválida o resto da vida. Sentia-me confortável na cama. Cuidavam de mim a todo instante, e agora percebo que estava, inconscientemente, perdendo a capacidade de reabilitar-me.

"O ataque a Pearl Harbor foi uma das maiores tragédias da história dos Estados Unidos, mas, quanto a mim, foi uma das melhores coisas que já me aconteceram. Aquela crise terrível me deu forças que eu jamais sonhei possuir. Fez com que eu desviasse a atenção de mim mesma e a focalizasse em outras pessoas. Deu-me alguma coisa de grande, de importante, de vital, pela qual viver. Não tinha mais tempo para pensar ou me preocupar comigo mesma."

Um terço das pessoas que procuram a ajuda de psiquiatras talvez pudessem curar-se por si mesmas, se fizessem o que Margaret Yates fez: interessar-se pelo próximo. Idéia minha? Não. Foi mais ou menos isso que Carl Jung disse. E ele devia saber o que estava falando — se é que alguém o sabe. Afirmou ele: "Cerca de um terço dos meus pacientes não sofrem de neuroses clinicamente definíveis mas devido às suas vidas vazias e sem sentido." Em outras palavras: essas criaturas estão procurando — como certas pessoas que fazem sinais com o polegar aos motoristas que passam pela estrada — arranjar uma condução grátis pela vida — e os outros passam e elas vão ficando para trás. Procuram, então, os psiquiatras, com

as suas vidas mesquinhas, sem sentido, inútil. Tendo perdido o barco, permanecem no cais, censurando todo o mundo, menos elas próprias, a exigir que o mundo se interesse pelos seus desejos de egocêntricos.

Pode ser que você esteja dizendo a si próprio, neste momento: "Bem, essas histórias não me impressionaram. Eu também poderia interessar-me por duas pequenas órfãs encontradas numa véspera de Natal; e se estivesse em Pearl Harbor faria de todo o coração o que Margaret Yates fez. Mas comigo as coisas são diferentes: levo uma vida corriqueira, monótona. Trabalho, num emprego enfadonho, oito horas por dia. Nunca me acontece nada dramático. Como é que posso estar interessado em ajudar os outros? E por que razão deveria fazê-lo? Que é que lucraria com isso?"

Essa é uma pergunta justa. Procurarei respondê-la. Por mais monótona que a sua existência possa ser, você, certamente, encontra *algumas* pessoas todos os dias. E que faz você diante delas? Olha-as como se não as visse, ou procura descobrir o que se passa com elas? Que tal se falássemos, por exemplo, no seu carteiro? Ele anda centenas de quilômetros, todos os anos, para entregar em sua casa as cartas que você recebe. Mas você alguma vez já teve o trabalho de descobrir onde *ele* mora, ou de pedir para ver uma foto de sua mulher ou dos seus filhos? Você já lhe perguntou, alguma vez, se os seus pés ficam cansados ou se o seu serviço não lhe parece, às vezes, enfadonho?

E que me diz você do menino do armazém, do jornaleiro, do seu engraxate? Eles também são criaturas humanas — cheias de dificuldades, de sonhos, de ambições íntimas. Eles também estão ansiosos por encontrar a oportunidade de que alguém os ajude. Mas você alguma vez já lhes deu tal oportunidade? Acaso manifesta um interesse honesto, sincero, pela vida

dessas pessoas? É sobre isso que estou falando. Você não precisa transformar-se numa Florence Nightingale ou num reformador social para ajudar a melhorar o mundo — o seu próprio mundo particular. Poderá começar a fazê-lo amanhã cedo, com as pessoas que encontrar!

Que ganhará com isso? Uma felicidade muito maior! Imensa satisfação. E terá orgulho de você mesmo! Aristóteles chamava a essa espécie de atitude de "egoísmo esclarecido". Zoroastro disse: "Fazer bem aos outros não é um dever — é uma alegria, pois nos melhora a saúde e aumenta a felicidade". E Benjamin Franklin resumiu tudo isso numa pequena frase: "Quando você é bom para os outros, é melhor para com você mesmo".

"Descoberta alguma da psicologia moderna", escreveu Henry C. Link, diretor do Psycological Service Center, de Nova York, "nenhuma descoberta da psicologia moderna, é, na minha opinião, tão importante como a prova científica da necessidade de sacrifício ou de disciplina para que possamos realizar-nos e ser felizes".

Pensar nos outros não evita apenas que nos preocupemos conosco, mas nos ajuda também a fazer amigos e ter momentos agradáveis. Como? Bem, perguntei, certa vez, ao Prof. William Lyon Phelps, da Universidade de Yale, como é que ele fazia isso. E eis aqui o que me disse:

"Nunca vou a um hotel, a um salão de barbeiro, ou a uma loja, sem dizer alguma coisa de agradável a todas as pessoas com que deparo. Procuro dizer-lhes alguma coisa que faça com que vejam que os estou tratando como indivíduos — e não simplesmente como se fossem autômatos ou máquinas. Faço, às vezes, um cumprimento à jovem que me atende numa loja, dizendo-lhe como são bonitos os seus olhos — ou os seus cabelos. Pergunto a um barbeiro, por exemplo, se não se cansa de ficar de pé o dia todo, há quanto tempo se dedica

à profissão, ou quantos cortes de cabelo faz por dia. Ajudo-o a fazer os cálculos. Vejo que o interesse que a gente manifesta pelos outros faz com que eles fiquem radiantes de satisfação. Aperto freqüentemente a mão dos carregadores de estrada de ferro que me transportam bagagem. Isso lhes dá novo ânimo, e faz com que fiquem satisfeitos o dia todo. Certa vez, num dia extremamente quente de verão, entrei num carro-restaurante da New Häven Railway, para almoçar. O carro, repleto de passageiros, parecia um forno, e o serviço era demorado. Quando o garçom se aproximou da minha mesa, para dar-me o cardápio, eu disse: 'Os rapazes, lá atrás, devem estar sofrendo, cozinhando num dia quente como este.' O garçom começou a praguejar, a falar em tom áspero. Julguei, a principio, que se ofendera com a observação. 'Santo Deus!' exclamou ele. 'O pessoal chega aqui e queixa-se da comida. Resmunga contra a lentidão do serviço e rosna contra o calor e os preços. Venho ouvindo essas críticas há dezenove anos, e o senhor é a primeira e única pessoa que, até hoje, manifestou qualquer simpatia pelos cozinheiros fechados lá na cozinha. Quisera Deus tivéssemos mais passageiros como o senhor!'

"O garçom estava espantado, pois eu pensava nos cozinheiros como seres humanos, e não simplesmente como uma engrenagem da organização de uma grande companhia ferroviária. O que as pessoas querem", prosseguiu o Prof. Phelps, "é um pouco de atenção, como criaturas humanas. Quando encontro na rua um homem conduzindo um belo cachorro, faço-lhe sempre alguma observação sobre a beleza do animal. Depois, quando passo adiante e olho para trás, vejo quase sempre o homem agradando o cão, admirando-o. O fato de eu o haver admirado, renovou-lhe também a admiração.

"Certa vez na Inglaterra encontrei um pastor e manifestei-lhe a minha admiração pelo grande e inteligente cão que guarda-

va o rebanho. Perguntei-lhe como é que conseguira treiná-lo tão bem. Quando me afastei, olhei para trás e vi o cachorro com as patas dianteiras sobre os ombros do pastor que estava agradando o animal. Por ter demonstrado um pouco de interesse pelo pastor e pelo seu cão fiz o pastor feliz, fiz o cão feliz, e eu também me senti feliz."

Pode você imaginar que um homem que anda apertando a mão de carregadores, manifestando simpatia por cozinheiros que se encontram numa cozinha abafada, e dizendo aos outros quanto admira os seus cachorros — pode imaginar que um homem assim possa ser uma criatura azeda e preocupada, que necessita dos serviços de um psiquiatra? Não pode, não é verdade? Não, claro que não pode. Há um provérbio chinês que diz isso da seguinte maneira: "Fica sempre um pouco de perfume nas mãos de quem oferece rosas.

Você não precisa dizer isso a Billy Phelps de Yale. Ele bem o sabe — pois passou por isso.

Se você é homem, pule este parágrafo. Ele não lhe interessará . Conta apenas como uma jovem infeliz, cheia de preocupações, fez com que vários homens a pedissem em casamento. A moça que fez isso hoje já é avó. Há alguns anos, passei a noite em seu lar, em companhia dela e do marido. Tinha realizado uma palestra numa pequena cidade em que viviam e, na manhã seguinte, ela me levou de carro num percurso de cinqüenta milhas, até à linha de trem que me levaria diretamente a Nova York. Pusemo-nos a falar sobre como fazer amigos, e ela me disse: "Sr. Carnegie, vou contar-lhe uma coisa que até hoje não contei a ninguém — nem mesmo ao meu marido." Ela me disse que tinha sido criada no seio de uma das famílias mais ilustres de Filadélfia. "A tragédia da minha infância, e da minha adolescência", confessou-me, "foi a nossa pobreza. Não podíamos receber do mesmo modo

que as outras moças da minha situação social. Minhas roupas não eram nunca da melhor qualidade. Eu crescia demais. Os vestidos não me assentavam e estavam já fora de moda. Sentia-me tão humilhada, tão envergonhada, que às vezes, à noite, ficava chorando em meu quarto até dormir. Finalmente, já completamente desesperada, tive a idéia de perguntar sempre aos meus eventuais pares, nos jantares a que me convidavam, para que me falassem das suas experiências, das suas idéias, dos seus objetivos para o futuro. Não lhes fazia essas perguntas porque estivesse particularmente interessada em suas respostas. Fazia-as unicamente para que não prestassem atenção nas minhas roupas. Mas uma coisa feliz aconteceu: à medida que ouvia o que tais jovens me diziam, e os ia conhecendo melhor, ia também me interessando pelo que tinham a dizer. As vezes, interessava-me tanto pelas suas histórias, que esquecia as minhas roupas. Mas o que mais me espantou foi o seguinte: como eu sabia ouvi-los com atenção, encorajar os rapazes a que falassem de si mesmos fazia com que se sentissem felizes e, aos poucos, fui-me tornando a moça mais popular de nosso grupo social, e três desses rapazes me propuseram casamento."

Certas pessoas, que lerem este capítulo, dirão: "Toda essa conversa como interessar-se pelos demais é um monte de tolices! Puro sermão! Nada disso me interessa! O que vou fazer é pôr dinheiro no bolso. Vou agarrar tudo o que puder — e fazê-lo já — e que vão para o diabo os idiotas!"

Bem, se essa é a sua opinião, você tem o direito de mantê-la; mas, se você está certo, então, todos os grandes filósofos e pregadores, desde o começo da história do mundo — Jesus, Confúcio, Buda, Platão, Aristóteles, Sócrates, São Francisco — estavam errados. Como porém talvez você possa desdenhar os ensinamentos dos líderes religiosos, vamos nos voltar para

um par de ateus, e ver o que é que eles aconselham. Tomemos, em primeiro lugar, o falecido A. E. Housman, professor da Universidade de Cambridge, e um dos eruditos mais ilustres da sua geração. Em 1936, ele fez uma conferência, naquela Universidade, intitulada: *The Name and Nature of Poetry.* Nessa conferência, declarou que "a maior verdade jamais proferida e a mais profunda descoberta de todos os tempos se encerravam nestas palavras de Jesus: 'O que encontra a sua vida, perdê-la-á; e o que perder a sua vida por mim, encontrá-la-á.'"

Temos ouvido, durante toda a vida, os pregadores dizerem isso. Mas Housman era ateu, pessimista, homem que pensara no suicídio — e, apesar disso, achava que o homem que só pensa em si mesmo não pode tirar muito proveito da vida. Será infeliz. Mas o homem que esquece de si mesmo, a serviço dos outros, encontrará a alegria de viver.

Se você não se sente impressionado com o que A. E. Housman disse, voltemos para um dos ateus norte-americanos mais ilustres do século vinte: Theodore Dreiser. Dreiser ridicularizou todas as religiões, chamando-as de contos de fadas, e encarava a vida como se fosse "um conto contado por um idiota, cheio de som e de fúria, que não significava nada". Contudo, Dreiser defendia um dos maiores princípios ensinados por Jesus — ajudar o próximo. "Se o homem quiser tirar alguma alegria do breve tempo em que vive", disse Dreiser "deve pensar em tornar as coisas melhores, não só para ele, como para os demais, pois a sua alegria depende da alegria dos outros, e a alegria dos outros, da sua própria alegria."

Se quisermos "tornar as coisas melhores para os outros" — como Dreiser pretendia —, ponhamo~nos depressa em ação. O tempo urge. "Não passarei por este caminho senão uma vez. Portanto, qualquer bem que possa fazer ou qualquer

bondade que possa manifestar — deixai que eu os faça agora. Que não adie ou esqueça de o fazer, pois não passarei de novo por este caminho."

Se você quiser, pois, banir as preocupações, e cultivar a paz e a felicidade, o Princípio 7 é:

Esqueça-se de você mesmo interessando-se pelos demais. Faça todo dia uma boa ação que ponha um sorriso de alegria no rosto de alguém.

Resumo Da Quarta Parte

SETE MANEIRAS DE CULTIVAR UMA ATITUDE MENTAL QUE LHE PROPORCIONE PAZ E FELICIDADE

PRINCÍPIO 1: Tenhamos sempre em mente idéias de paz, coragem, saúde e esperança, pois "a nossa vida é o que nossos pensamentos fazem".

PRINCIPIO 2: Não procuremos nunca desforrar-nos de nossos inimigos, porque, se o fizermos, causaremos mais dano *a* nós próprios que a eles. Façamos como o general Eisenhower: não desperdicemos um minuto sequer pensando nas pessoas que não nos agradam.

PRINCIPIO 3: o) Em lugar de nos preocuparmos com *a* ingratidão, esperemo-la. Lembremo-nos de que Jesus curou dez leprosos num dia — e que somente um Lhe agradeceu. Porque deveríamos nós esperar mais gratidão do que Jesus?

b) Lembremo-nos de que o único meio de se encontrar felicidade não é esperar gratidão — mas dar pela simples alegria de dar.

c) Lembremo-nos de que a gratidão é um sentimento "cultivado". Se quisermos, pois, que os nossos filhos nos sejam gratos, devemos ensinar-lhes a gratidão.

PRINCIPIO 4: Contemos as bênçãos que nos são concedidas e não as nossas contrariedades!

PRINCÍPIO 5: Não imitemos os outros. Procuremos encontrar-nos e ser nós mesmos, pois "inveja é ignorância" e "imitação, suicídio".

PRINCÍPIO 6: Quando o destino nos entregar um limão, procuremos fazer uma limonada.

PRINCIPIO 7: Esqueçamos a nossa infelicidade procurando criar um pouco de felicidade para os outros. "Quando somos bons para os outros, somos melhores para nós mesmos".

PARTE V

A Maneira Mais Perfeita Para Vencer as Preocupações

19

Como Que Minho Mãe e Meu Pai Venceram as Suas Preocupações

Como já disse, nasci e fui criado numa fazenda do Missuri. Como a maior parte dos fazendeiros daquela época, meus pais levavam uma vida muito dura. Minha mãe fora professora primária numa escola rural e meu pai empregado braçal numa fazenda, onde lhe pagavam doze dólares mensais. Minha mãe fazia não apenas as minhas roupas, como o próprio sabão com que eram lavadas as nossas roupas.

Raramente tínhamos dinheiro em casa — exceto uma vez por ano, quando vendíamos os nossos porcos. Trocávamos a nossa manteiga e os nossos ovos num armazém por farinha, café e açúcar. Aos doze anos de idade, eu não possuía nem cinqüenta centavos por ano para gastar comigo. Recordo-me ainda do dia em que fomos ver as comemorações de 4 de julho e meu pai me deu dez centavos, para que gastasse como entendesse. Senti-me como se todas as riquezas da índia fossem minhas.

Tinha de andar uma milha para freqüentar a escola rural, que consistia apenas em uma sala. Percorria essa distância mesmo quando a neve era profunda e o termômetro marcava vinte e oito graus abaixo de zero. Até os catorze anos nunca tive galochas ou capas de borracha. Durante os longos, frios invernos, os meus pés viviam sempre úmidos e gelados. Nunca sonhei, quando menino, que alguém pudesse ter os pés quentes e secos durante o inverno.

Meus pais trabalhavam como escravos durante dezessete horas por dia. Não obstante, vivíamos constantemente oprimidos por dívidas e perseguidos pela falta de sorte. Uma das minhas lembranças mais remotas se relacionam com as enchentes do rio 102. Vejo-o rolando sobre as nossas plantações de milho e de feno, destruindo tudo. Em cada sete anos, as enchentes arrasavam as nossas colheitas seis vezes. Ano após ano, os nossos porcos morriam de cólera e nós os queimávamos. Posso, ainda hoje, fechar os olhos e lembrar-me do cheiro forte de carne de porco queimada.

Num dos anos, não chegaram as enchentes. Tivemos uma grande colheita de milho, compramos gado de corte e engordamo-lo com o nosso milho. Mas foi quase como se as enchentes também aquele ano tivessem chegado, pois o preço do gado gordo caiu no mercado de Chicago. Depois de alimentar e engordar os animais, conseguimos apenas trinta dólares a mais do que havíamos pago por eles. Trinta dólares por um ano inteiro de trabalho!

Qualquer que fosse a coisa que fizéssemos, perdíamos dinheiro. Lembro-me ainda dos burros que compramos. Alimentamo-los durante três anos, contratamos peões para os domesticarem e, depois, os enviamos para Memphis, Tennessee — e os vendemos por menos do que havíamos pago por eles três anos antes.

Depois de dez anos de trabalho árduo, esfalfante, estávamos não só sem um centavo mas, também, grandemente endividados. Nossa fazenda se achava hipotecada. O banco que tinha a hipoteca ofendia e tratava mal o meu pai, ameaçando tirar-lhe a fazenda. Meu pai tinha, então, quarenta e sete anos. Depois de mais de trinta anos de trabalho árduo, não tinha senão dívidas e humilhações. Isso era mais do que ele podia suportar. Vivia preocupado. A sua saúde ficou completamente abalada.

Não tinha vontade de se alimentar e, apesar do pesado trabalho físico a que se dedicava, durante o dia todo, no campo, precisava tomar remédios que lhe despertassem o apetite. Emagreceu. O médico disse à minha mãe que ele não teria mais do que seis meses de vida. Meu pai se achava, com efeito, tão cheio de preocupações, que não queria mais viver. Ouvi muitas vezes minha mãe dizer que, quando papai ia para o estábulo, dar de comer aos animais e ordenhar as vacas, e ficava lá mais tempo do que o necessário, ela saía à sua procura, temendo encontrá-lo dependurado de uma corda. Certo dia, em que regressava de Maryville, aonde fora avistar-se com o banqueiro que ameaçava tirar-lhe a fazenda, meu pai deteve os animais sobre uma ponte, que atravessava o rio 102, desceu do carro e ficou longo tempo olhando as águas, pensando se não valeria a pena saltar da ponte e acabar de uma vez com tudo.

Muitos anos depois, ele me disse que a única razão pela qual não se lançou ao rio foi a crença profunda, constante e jovial de minha mãe, que costumava dizer que, se a gente amasse a Deus e cumprisse os Seus mandamentos, no fim tudo acabaria bem. Minha mãe tinha razão. No fim, com efeito, tudo acabou bem. Papai viveu, ainda, feliz, quarenta e dois anos, morrendo em 1941 com a idade de oitenta e nove anos.

Durante todos esses anos de lutas e sofrimentos minha mãe jamais se mostrou preocupada. Confessava todas as suas

dificuldades a Deus, em suas preces. Todas as noites, antes de irmos para a cama, lia um capítulo da Bíblia. Freqüentemente, ela e o meu pai liam estas palavras reconfortantes de Jesus: "Na casa de meu Pai há lugar para todos... Reservarei um para vós... porque onde estou também deveis estar." Depois, todos nós nos ajoelhávamos diante de nossas cadeiras, naquela solitária casa da fazenda do Missuri, e rogávamos o amor e a proteção de Deus.

Quando William James era professor de Filosofia em Harvard, afirmou: "A fé religiosa é, não há dúvida, a cura soberana das preocupações."

Você não precisa ir para Harvard para descobrir isso: minha mãe o descobriu numa fazenda do Missuri. Nem enchentes, nem dívidas, nem desastres podiam abater o seu espírito feliz, radiante, vitorioso. Posso ainda ouvi-la cantar, enquanto trabalhava:

> ***Peace, peace, wonderful peace.***
> ***Flowing down from the Father above.***
> ***Sweep over my spirt forever I pray***
> ***In fathomless billows of love***

Minha mãe queria que eu dedicasse a vida a obras religiosas. Pensei seriamente em tornar-me missionário em países estrangeiros. Depois fui para o colégio e aos poucos, com o passar dos anos, ocorreu em mim uma transformação. Estudei biologia, ciência, filosofia e religiões comparadas. Li livros sobre

---

(1) Paz, paz, maravilhosa paz,

Fluindo do Pai que está no céu,

Desça sempre sobre o meu espírito,

Em insondáveis ondas de amor.

como a Bíblia foi escrita. Comecei a questionar muitas das suas asserções. Comecei a duvidar de muitas das doutrinas acanhadas, ensinadas por missionários rurais da época. Sentia-me desorientado. Como Walt Whitman, "sentia indagações curiosas, abruptas, agitando-se em meu íntimo". Não sabia em que acreditar. Não via razão nenhuma na vida. Deixei de rezar. Tornei-me agnóstico. Achava que a vida não tinha plano nem objetivo. Achava que as criaturas humanas tinham tanto propósito divino quanto os dinossauros que vagavam pela Terra há centenas de milhões de anos. Acreditava que algum dia a raça humana também pereceria — exatamente como havia acontecido com os dinossauros. Sabia que a ciência ensinava que o Sol estava esfriando lentamente e que, quando o seu calor diminuísse, mesmo que fosse apenas dez por cento, nenhuma forma de vida poderia existir sobre a Terra. Zombava da idéia de um Deus benévolo que criara o homem à sua própria imagem e semelhança. Acreditava que os bilhões e bilhões de sóis que giram no espaço negro, frio e sem vida, tinham sido criados por uma força cega. Talvez nem mesmo tivessem sido criados. Talvez existissem como o tempo e o espaço, que sempre existiram.

Será que pretendo saber hoje a resposta de todas essas perguntas? Não. Homem algum jamais foi capaz de explicar o mistério do universo — o mistério da vida. Achamo-nos cercados por mistérios. O funcionamento do seu corpo é um profundo mistério. E assim também a eletricidade da sua casa. E a flor que nasce entre a fenda de um muro. E a relva verde que você vê na sua janela. Charles F. Kettering, o gênio orientador dos Laboratórios de Pesquisas da General Motors, deu trinta mil dólares anuais, do seu próprio bolso, ao Antioch College, para ver se descobria por que razão a relva é verde. Disse ele que, se soubéssemos como é que a relva pode transformar a luz do sol, a água e o dióxido de carvão em açúcar, poderíamos transformar a civilização.

Mesmo o funcionamento do motor do automóvel é um profundo mistério. Os Laboratórios de Pesquisas da General Motors gastaram anos de estudo e milhões de dólares tentando descobrir como e por quê uma faísca no cilindro produz uma explosão que permite que seu carro ande.

O fato de não compreendermos os mistérios do nosso corpo, da eletricidade ou de um motor a gasolina, não nos impede de usá-lo e tirar proveito dessas coisas. O fato de eu não compreender os mistérios da prece e da religião já não me impede de gozar uma vida mais rica e feliz, que é a que a religião me proporciona. Até que enfim compreendi a sabedoria destas palavras de Santayana: "O homem não é feito para compreender a vida, mas para vivê-la."

Voltei de novo ... Bem, eu ia dizer que *havia voltado* de novo à religião: mas isso não seria exato. *Cheguei* a um novo conceito de religião. Não sinto mais o menor interesse pelas diferenças de credos que separam as igrejas. Mas interesso-me profundamente pelo que a religião fez por mim assim como estou interessado no que a eletricidade, a boa alimentação e a água fazem por mim. Ajudam-me a levar uma vida mais rica, mais ampla, mais feliz. Mas a religião faz muito mais do que isso. Fornece-me valores espirituais. Dá-me, como William James o disse, *"um novo sabor à vida.., uma vida muito mais ampla, mais rica, mais satisfatória".* Dá-me fé, esperança e coragem. Dissipa as tensões, as ansiedades, os receios e as preocupações Dá sentido e objetivo à minha vida. Aumenta-me enormemente a felicidade. Concede-me saúde abundante. Ajuda-me a criar "um oásis de paz entre as areias turbilhonantes da vida".

Francis Bacon tinha razão, quando disse, há trezentos e cinqüenta anos: "Um pouco de filosofia inclina o espírito humano ao ateísmo; mas uma profunda filosofia conduz a mente humana à religião".

Lembro-me ainda do tempo em que se falava do conflito entre a ciência e a religião. Mas hoje não se fala mais. A mais nova das ciências — a psiquiatria — está ensinando o que Jesus ensinava. Por quê? Porque os psiquiatras sabem que a prece e a fé religiosa profunda banirão as preocupações, as ansiedades, as tensões e os receios que causam mais de metade de nossas enfermidades. Sabem, como um dos seus líderes, o Dr. A. A. Bril, o afirmou, que "ninguém que seja verdadeiramente religioso adquirirá uma neurose".

Se a religião não é verdadeira, a vida toma-se sem sentido. Transforma-se numa farsa trágica.

Entrevistei Henry Ford poucos anos antes de sua morte. Antes de encontrá-lo, esperava vê-lo revelando, em seu aspecto, sinais da tensão dos longos anos que passara construindo e dirigindo uma das maiores indústrias do mundo. De modo que fiquei surpreso ao verificar o seu aspecto calmo e tranqüilo aos setenta e oito anos. Quando lhe perguntei se ele jamais se preocupava, respondeu-me: "Não. Creio que Deus dirige todos os nossos assuntos, e Ele não precisa de nenhum conselho nosso. Com o auxílio de Deus, tenho a certeza de que tudo, no fim, sairá bem. Se é assim, para que nos preocuparmos?"

Hoje, os psiquiatras estão se transformando em evangelistas modernos. Não insistem conosco para sermos religiosos, a fim de que não soframos o suplício do fogo no futuro mundo, mas insistem para que sejamos religiosos, a fim de que possamos evitar as angústias deste mundo — o inferno das úlceras de estômago, da *angina pectoris,* dos colapsos nervosos e da loucura. Como um exemplo do que os nossos psicologistas e psiquiatras estão ensinando, leia *The Retum to Religion,* do Dr. Henry C. Link.

Sim, a religião cristã é inspiradora, doadora de energia. Jesus disse: "Vim para que tivésseis vida e para que a tivésseis mais abundantemente." Jesus denunciou e atacou as formas áridas

e os rituais sem vida que passavam, na época, por religião. Jesus era um rebelde. Pregava uma nova espécie de religião — uma religião que ameaçava submeter o mundo. Por isso é que foi crucificado. Pregava que a religião deve existir para o homem — e não o homem para a religião; que o Sabá fora feito para o homem e não o homem para o Sabá. Falou mais a respeito do medo do que do pecado. *Uma espécie errada de medo é pecado:* pecado contra a sua saúde, pecado contra a vida mais rica, ampla e corajosa, que Jesus defendia. Emerson falava de si próprio como de um "professor da ciência da alegria". Jesus, também, foi um "professor da ciência da alegria". Ordenava aos discípulos que se "rejubilassem e pulassem de alegria".

Jesus declarou que havia apenas duas coisas importantes na religião: amar a Deus com todo o seu coração e ao nosso próximo como a nós mesmos. Qualquer homem que faça isto é religioso, quer o saiba ou não. Tomemos, por exemplo, o meu sogro. Henry Price, de Tusa, Oklahoma. Ele procura viver de acordo com a regra de ouro, e é incapaz de fazer qualquer coisa que seja mesquinha, egoísta ou desonesta. Não obstante, não vai à igreja e considera-se agnóstico. Tolice! Que é que torna um homem cristão? Deixarei que John Baillie o responda. John Baillie foi, provavelmente, o mais ilustre professor que já ensinou teologia na Universidade de Edimburgo. "O que torna um homem cristão", disse ele, "não é nem a sua aceitação intelectual de certas idéias, nem a sua conformidade com uma determinada regra, mas a posse de um certo Espírito, e a sua participação numa certa Vida".

Se isso é o que transforma um homem num cristão, então Henry Price é um dos mais nobres cristãos que conheço.

William James, o pai da psicologia moderna, escreveu ao seu amigo, o professor Thomas Davidson, dizendo-lhe que, à

medida que os anos passavam, ele se via "cada vez mais impossibilitado de continuar o seu caminho sem Deus".

No início deste livro, contei como os julgadores, ao procurarem escolher a melhor história sobre preocupação entre as enviadas pelos meus alunos, encontrando enorme dificuldade em se decidirem por uma das duas melhores, optaram por dividir o prêmio em dinheiro. Eis a segunda, a competir o primeiro prêmio — a inesquecível experiência de uma mulher que, penosamente, descobriu não poder "continuar sem Deus."

Vou chamá-la Mary Cushman, embora esse não seja o seu verdadeiro nome. Ela tem filhos e netos que poderiam sentir-se embaraçados vendo o seu nome impresso, de modo que concordei em ocultar-lhe a identidade. Contudo, essa criatura é real — muito real. Eis a sua história:

"Durante a depressão", disse ela, "a média de salário de meu marido era de dezoito dólares semanais. Muitas vezes não tínhamos sequer isso, porque ele não recebia quando estava doente — e isso acontecia com freqüência. Sofrera uma série de pequenos acidentes; tivera, também, caxumba, escarlatina e repetidos ataques de gripe. Perdemos a pequena casa que havíamos construído com as nossas próprias mãos. Devíamos cinqüenta dólares no armazém e tínhamos cinco filhos para alimentar. Comecei a lavar e a passar para os vizinhos, a comprar roupas usadas do Exército da Salvação e a reformá-las, para que os nossos filhos as pudessem usar. Fiquei doente de tanta preocupação. Um dia, o homem do armazém, ao qual devíamos os cinqüenta dólares, acusou um filho meu de onze anos de furtar dois lápis. Meu filho chorou ao contar-me o que acontecera. Sabia que ele era honesto e sensível e que se sentira infeliz e humilhado diante de outra gente. Essa foi a palha que fez com que eu arriasse o meu fardo. Pensei em todos

OS sofrimentos pelos quais havíamos passado e não me era possível ver nenhuma esperança quanto ao futuro. Devo ter ficado temporariamente louca de preocupação, pois fechei a minha máquina de lavar roupa, levei a minha filhinha de cinco anos para o quarto, e tapei bem as janelas e as fendas com papel e trapos. Minha filhinha perguntou: "Mamãe, o que é que você está fazendo?" Respondi-lhe: "Está entrando vento por aqui."' Abri, depois, o registro do aquecedor a gás e deitamo-nos na cama. Mas não o acendi. Logo que nos deitamos, a minha filhinha disse: "Que engraçado, mamãe: nós saímos da cama ainda há pouco!" Mas eu lhe respondi: "Não faz mal. Vamos cochilar um pouquinho." Depois, fechei os olhos e fiquei a ouvir o gás escapando do aquecedor. Jamais esquecerei o cheiro daquele gás. . .

"De repente, julguei ouvir música. Apurei o ouvido. Esquecera de fechar o rádio na cozinha. Mas agora aquilo não importava. A música, porém, continuava e, logo em seguida, ouvi alguém cantando um velho hino:

What a Friend we have in Jesus,
All our sins and griefs to bear!
What a privilege to carry
Everything to God in prayer.
Oh, what peace we often forfeit
Oh, what needless pains we bear
All because we do not carry
Everything to God in prayer W.

(1) Que amigo temos em Jesus, que todos os nossos pecados e sofrimentos suporta! Que privilégio o de podermos levar *tu*do *para* Deus em nossas preces! Oh, que paz muitas vezes perdemos; que sofrimentos inúteis suportamos, unicamente por não levarmos tudo a Deus em nossas preces!

"Ao ouvir esse hino, compreendi que cometera um erro trágico. Procurara enfrentar sozinha todas as minhas terríveis batalhas. Não levara tudo, em preces, a Deus . . . Saltei da cama, fechei o gás, abri a porta e ergui as janelas.

Passei o resto do dia a rezar, chorando. Só que, em minhas preces, não pedia a ajuda divina: abria a alma em agradecimento a Deus por todos as bênçãos que Ele me concedera. Ele me dera cinco filhos maravilhosos — todos sãos e belos, fortes de corpo e de espírito. Prometi a Deus que jamais me mostraria tão ingrata. E cumpri essa promessa.

"Mesmo depois de termos perdido a nossa casa e mudado para uma velha escola rural, que alugamos por cinco dólares mensais, agradeci a Deus por nos haver concedido aquele abrigo; agradeci-Lhe por termos, ao menos, um teto para nos aquecer, Dei graças a Deus de todo o meu coração, por as coisas não serem ainda piores. E creio que Ele me ouviu, pois, dentro de algum tempo, a nossa situação melhorou. Oh, não melhorou da noite para o dia, mas, ao aliviar-se a depressão econômica geral conseguimos um pouco mais de dinheiro. Consegui um emprego de guardadora de chapéus num grande clube campestre e, nas horas vagas, vendia meias. Para poder continuar os seus estudos universitários, um dos meus filhos conseguiu trabalho numa fazenda, onde tinha de ordenhar treze vacas de manhã e à noite. Hoje, os meus filhos estão grandes e casados, e tenho três lindos netinhos. Quando, agora, me lembro do dia terrível em que abri o gás, dou graças a Deus de ter "despertado" a tempo. Quantas alegrias eu teria perdido, se houvesse executado aquele gesto! De quantos anos maravilhosos eu me teria privado para sempre! Sempre que ouço alguém dizer, agora, que desejaria pôr termo à vida, tenho vontade de gritar: 'Não faça isso! Não faça isso!' Os momentos mais negros pelos quais passamos podem apenas durar pouco tempo — e, depois, vem o futuro. . ."

Em média, alguém se suicida, nos Estados Unidos, a cada trinta e cinco minutos. Em média, alguém enlouquece a cada cento e vinte segundos. A maior parte desses suicídios — e, provavelmente, muitas tragédias da loucura — podia ser evitada se essa gente tivesse tido apenas o alívio e a paz que se encontram na religião e na prece.

O Dr. Carl Jung, um dos mais ilustres psiquiatras, diz à página 264 do seu livro *Modem Man in Search ofa Soul:* "Durante os últimos trinta anos, gente de todos os países civilizados do mundo tem-me consultado. Tratei de muitas centenas de pacientes. Entre todos os meus pacientes que se achavam na segunda metade da vida — isto é, que tinham mais de trinta e cinco anos — não houve um sequer cujo problema, em última análise, não fosse o de encontrar uma perspectiva religiosa para encarar a vida. Pode-se dizer, com segurança, que cada um deles ficara doente porque perdera aquilo que as religiões vivas de todas as épocas deram aos seus crentes, e que nenhum deles conseguiu curar-se completamente, enquanto não readquiriu a sua perspectiva religiosa."

Essa afirmação é tão significativa que quero repeti-la aqui em *corpo maior.* O Dr. Carl Jung afirmou:

> "Durante os últimos trinta anos, gente de todos os países civilizados do mundo tem-me consultado. Tratei de muitas centenas de pacientes. Entre todos os meus pacientes que se achavam na segunda metade da vida — isto é, que tinham mais de trinta e cinco anos — não houve um sequer cujo problema, em última análise, não fosse o de encontrar uma perspectiva religiosa para encarar a vida. Pode-se dizer, com segurança, que cada um deles ficara doente porque perdera aquilo que as religiões vivas de todas as épocas deram aos seus crentes, e que nenhum deles conseguiu curar-se completamente, enquanto não readquiriu a sua perspectiva religiosa".

William James disse mais ou menos a mesma coisa: "A *fé é uma das forças pelas quais os homens vivem",* disse ele, "e *a sua ausência total significa colapso".*

O Mahatma Gandhi, o maior líder da índia desde os tempos de Buda, teria fatalmente fracassado, se não houvesse sido inspirado pelo poder animador da prece. Como é que eu sei? Porque foi o próprio Gandhi quem o afirmou: "Sem as minhas preces", escreveu ele, "há muito tempo já teria sido um lunático" .

Milhares de pessoas poderiam dizer a mesma coisa. O meu próprio pai... bem, como já disse, o meu próprio pai teria se afogado, se não fosse pelas preces e pela fé de minha mãe. Provavelmente milhares de almas torturadas que se debatem hoje em nossos asilos de doentes mentais poderiam ter sido salvas, se se tivessem apenas voltado, em busca de auxílio, para uma forca mais alta, em vez de procurarem enfrentar sozinhas as batalhas da vida.'

Quando nos encontramos sem saber o que fazer, já nos limites da nossa própria força, muitos, dentre nós, se voltam, desesperados, para Deus. "Não há ateus numa trincheira avançada." Mas por que esperar até que estejamos desesperados? Por que não renovar nossas forças diariamente? Por que esperar até o próximo domingo? Tenho há muitos anos o hábito de entrar em igrejas vazias nos *dias de semana.* Quando me sinto muito atarefado e apressado para pensar, durante alguns minutos, em coisas espirituais, digo a mim mesmo: "Um momento, Dale Carnegie, um momento! Por que toda essa correria febril? Você precisa deter-se e adquirir um pouco de perspectiva." Em tais ocasiões entro, freqüentemente, na primeira igreja que encontro aberta. Embora eu seja protestante, entro, muitas vezes, em dias de semana, na Catedral de São Patrício, na Avenida, e lembro-me de que.

dentro de trinta anos, estarei morto, mas que as grandes verdades espirituais de todas as igrejas são eternas. Fecho os olhos e rezo. Descobri que isso me acalma os nervos e descansa o corpo, aclarara as minhas perspectivas e me ajuda a readquirir o meu próprio senso de valores. Você me permite que lhe recomende esta prática?

Durante os seis anos em que estive escrevendo este livro, reuni centenas de exemplares de casos concretos sobre como homens e mulheres venceram o medo e as preocupações por meio de preces. Tenho, em meu gabinete de trabalho, pastas repletas de histórias. Tomemos, como exemplo típico, a história de um vendedor de livros que se achava abatido e desanimado: o Sr. John R. Anthony, de Houston, Texas. Eis aqui a sua história, exatamente como ele me contou:

"Há vinte anos, fechei o meu escritório de advocacia e tornei-me representante, no Estado de Texas, de uma companhia que editava livros de Direito. Minha especialidade era vender uma coleção desses livros a advogados — uma coleção quase indispensável.

"Julgava-me hábil e inteiramente preparado para tal atividade. Conhecia todos os argumentos para uma venda direta e as respostas de todas as objeções que me pudessem ser feitas. Antes de visitar um possível comprador, familiarizava-me com as suas atividades profissionais, a natureza das suas causas, as suas idéias políticas e os seus *hobbies.* Durante a entrevista, usava essas informações com grande habilidade. Contudo, alguma coisa devia estar errada, pois não me era possível conseguir pedidos!

"Comecei a sentir-me desanimado. À medida que os dias passavam, eu dobrava e redobrava os meus esforços, mas, mesmo assim, não conseguia vender o suficiente para cobrir as minhas despesas. Uma espécie de medo, de pavor, apossou-

se de mim. Comecei a sentir receio de visitar os outros. Antes de conseguir entrar no escritório de um possível comprador, esse sentimento de pavor aumentava tanto, que eu precisava andar de um lado para outro pelo corredor, diante da porta, ou mesmo sair do edifício e dar uma volta pelo quarteirão. Então, depois de perder um tempo precioso e de, à custa de força de vontade, ter a impressão de que poderia pôr a porta do cliente abaixo, eu girava o trinco do seu escritório suavemente, com mão trêmula — quase desejando que o possível cliente estivesse ausente!

"O gerente de vendas ameaçava cortar as diárias que me dava, se não lhe enviasse maior número de pedidos. Em casa, minha mulher suplicava que lhe desse dinheiro para pagar o armazém, a fim de poder continuar a comprar mantimentos para ela e para os nossos três filhos. Caí nas garras das preocupações. Tornava-me, dia a dia, mais desesperado. Como já disse, tinha fechado o meu escritório de advocacia e abandonado os meus clientes. Agora estava sem dinheiro. Não tinha com que pagar sequer a minha conta do hotel. Não tinha nem mesmo dinheiro para comprar uma passagem de trem e voltar para casa — e, muito menos, a coragem de voltar como um homem vencido, mesmo que tivesse a passagem. Finalmente, ao terminar outro dia miserável, voltei ao meu quarto de hotel — voltei, ao que julgava, pela última vez. Quanto ao que a mim dizia respeito, sentia-me completamente fracassado. Desanimado, deprimido, não sabia para que lado me voltar. Pouco já me importava viver ou morrer. Lamentava ter nascido. Naquela noite, só tinha um copo de leite quente como jantar. Mesmo aquilo era mais do que eu poderia comprar. Compreendi, naquela noite, por que é que certas pessoas abrem uma janela de hotel e se atiram à rua. Eu mesmo o teria feito, se não me faltasse coragem. Pus-me a pensar em que consistia o objetivo da vida. Mas não conseguia atinar com a resposta.

"Como não havia ninguém a quem pudesse dirigir-me, voltei-me para Deus. E comecei a rezar. Implorei ao Senhor que me iluminasse, que me desse compreensão, que me guiasse através da selva densa e negra do desespero em que me achava. Pedi a Deus que me ajudasse a conseguir pedidos para os meus livros, a fim de que pudesse dar de comer à minha mulher e aos meus filhos. Depois dessa prece, abri os olhos e vi um exemplar da Bíblia sobre a mesinha daquele quarto solitário de hotel. Abri-a e li as belas, imortais promessas de Jesus — promessas que inspiraram, através dos séculos, incontáveis gerações de homens solitários, aflitos, derrotados. . . Li estas palavras que Jesus dirigiu aos discípulos ao falar-lhes na maneira de evitar as preocupações:

> "Portanto, vos digo, não andeis cuidando da vossa vida, que comereis, nem do vosso corpo, que vestireis. Não é mais a alma do que a comida, e o corpo mais do que o vestido? Olhai para as aves do céu, que não semeiam, nem segam, nem fazem provimentos nos celeiros; e contudo vosso Pai Celestial as sustenta. Porventura não sois vós muito mais do que elas? . . . Buscai, pois, primeiramente o reino de Deus e a sua justiça, e todas estas coisas se vos acrescentarão."

"Depois que rezei e que li estas palavras, um milagre aconteceu: minha tensão nervosa se desfez. Minhas ansiedades, meus receios, minhas preocupações transformaram-se em confortadora coragem, em esperança, em fé triunfante.

"Senti-me feliz, embora não tivesse sequer com que pagar a conta do hotel. Deitei-me e dormi profundamente — livre de cuidados, como havia muito não fazia.

"Na manhã seguinte, mal podendo conter-me à espera da hora em que abriam os escritórios, aproximei-me da porta do meu primeiro cliente, naquela bela, fria manhã de chuva, com passos firmes e seguros. Abri o trinco com decisão e firmeza.

Ao entrar, dirigi-me resolutamente em direção do meu homem, cabeça erguida, atitude digna, e disse-lhe, com um sorriso: 'Bom dia, Sr. Smith! Sou John R. Anthony, da All-American Law Book Company!'

'Oh! pois não', respondeu-lhe ele, também sorrindo, erguendo-se da cadeira e estendendo-me a mão. 'Muito prazer em vê-lo. Tenha a bondade de se sentar!'

"Realizei mais vendas naquele dia do que o tinha feito nas últimas semanas. A noite, voltei para o hotel como um herói vencedor! Sentia-me um novo homem. E eu *em* um novo homem, pois adotara nova e vitoriosa atitude mental. Nada de leite quente para o jantar, aquela noite. Não senhor! Comi um filé com todo o 'acompanhamento'. Daquele dia em diante, as minhas vendas subiram vertiginosamente.

"Nasci de novo, naquela noite de desespero, vinte e dois anos atrás, num hotelzinho de Amarilo, Texas. A minha situação exterior, no dia seguinte, era a mesma das semanas anteriores de fracasso, mas, em meu íntimo, uma coisa extraordinária acontecera. Percebera, subitamente, a minha relação com Deus. Um simples homem, sozinho, pode ser vencido facilmente, mas um homem animado intimamente, pelo poder de Deus, é invencível. Eu sei. Vi isso acontecer em minha própria vida.

"Pedi e dar-se-vos-á; buscai, e achareis; batei, e abrir-se-vos-á."

Quando a Sra. L. G. Beaird, de Highland, Ilinóis, se deparou com uma grande tragédia, descobriu que podia encontrar paz e tranqüilidade ajoelhando-se e dizendo: "O Pai, não se faça a minha vontade, senão a Tua."

"Uma noite, o nosso telefone tocou", escreveu ela numa carta que tenho à minha frente. "Tocou catorze vezes, antes que eu tivesse coragem de apanhar o receptor. Sabia que devia

ser do hospital e estava apavorada. Temia que o nosso filhinho estivesse morrendo. Estava com meningite. Já lhe tinham dado penicilina, mas isso fez com que a sua temperatura flutuasse, e o médico receava que a doença tivesse atingido o cérebro, podendo causar-lhe um tumor cerebral e a morte. A chamada telefônica *era* exatamente o que eu temia. O hospital nos chamava; o médico queria que fôssemos para lá imediatamente.

"Talvez o senhor possa imaginar a angústia que o meu marido e eu sentimos, sentados na sala de espera. Todos tinham os seus filhos, mas lá estávamos nós com os nossos braços vazios, pensando que talvez jamais o pudéssemos carregar novamente. Quando, afinal, fomos chamados para o gabinete particular do médico, a expressão do seu rosto nos encheu o coração de pavor. E as suas palavras nos apavoraram mais ainda. Disse-nos que havia apenas uma única esperança de que o nosso filhinho vivesse, e que, se conhecêssemos outro médico, deveríamos fazer o favor de chamá-lo sem demora.

"De volta para casa, meu marido não agüentou mais e, batendo com o punho no volante, exclamou: 'Não me é possível abandonar esse garotinho!' O senhor já viu um homem chorar? Não é uma coisa agradável. Paramos o carro e, depois de conversarmos sobre o que estava acontecendo, resolvemos parar numa igreja e elevar preces a Deus, dizendo que, se era Sua vontade levar o nosso filhinho, que fosse feita a Sua vontade, e não a nossa. Afundei no banco e disse, com lágrimas a correr-me pela face: "O Pai, não se faça a minha vontade, senão a Tua."

"Mal proferi tais palavras, senti-me aliviada. Uma sensação de paz como não experimentava havia muito desceu sobre mim. Durante todo o caminho, fui repetindo: 'O Pai, não se

faça a minha vontade, senão a Tua.' Pela primeira vez, em uma semana, dormi profundamente naquela noite. Poucos dias depois, o médico nos comunicou que a crise passara. Agradeço a Deus pelo forte e saudável menino de quatro anos que hoje temos."

Conheço homens que encaram a religião como uma coisa para mulheres, crianças e pregadores. Orgulham-se de ser "homens" e de poder enfrentar sozinhos os embates da vida.'

Como deveriam ficar surpresos, se soubessem que um dos mais famosos "homens" do mundo reza todos os dias. Jack Dempsey, que é um "homem", disse-me que jamais vai para a cama sem fazer antes as suas orações. Confessou-me que, ao sentar-se à mesa, jamais come algo sem agradecer a Deus. Contou-me que rezava, todos os dias, quando estava treinando para alguma luta, e que o fazia também sempre que se achava no ringue, antes de soar o sinal de cada assalto. "As preces", disse ele, "ajudavam-me a lutar com coragem e confiança".

Connie Mack, que é um "homem", contou-me que não dormia antes de dizer as suas preces.

Eddie Rickenbacker, que é um "homem", disse-me que achava que a sua vida havia sido salva por meio de preces. Ele rezava diariamente.

Edward R. Stettinius, que é um "homem", e que foi alto dirigente da General Motors e da United States Steel e, depois. Secretário de Estado, confessou-me que, pela manhã e à noite, rezava para que Deus o guiasse e esclarecesse.

J. Pierpont Morgan, que era um "homem", e que foi o maior financista da sua época, ia sozinho, freqüentemente, aos sábados, à Trinity Church, em Wall Street, e ajoelhava-se para orar.

Quando Eisenhower, que é um "homem", voou para a Inglaterra, a fim de assumir o comando supremo das forças britânicas e americanas, levou consigo, no avião, apenas um livro: a *Bíblia.*

O general Mark Clark, que é um "homem", disse-me que lia a *Bíblia* diariamente durante a guerra e que se ajoelhava para orar. E assim o faziam Chiang-Kai-Shek e o general Montgomery — "Monty of El Alamein". E assim o fazia Lorde Nelson, em Trafalgar. E assim o faziam o general George Washington, Robert E. Lee, Stonewall Jackson, e dezenas de outros grandes chefes militares.

Esses "homens" descobriram a verdade que se encerra na afirmação de William James: "Deus e nós temos negócios em comum — e quando abrimos o coração para receber a Sua influência, o nosso mais profundo destino se cumpre."

Uma infinidade de "homens" descobriram tal verdade. Setenta e dois milhões de norte-americanos são membros, hoje, de igrejas — um recorde em qualquer época. Como já disse, até os cientistas estão-se voltando para a religião. Tomemos, por exemplo, o Dr. Alexis Carrel, que escreveu O *homem, esse desconhecido,* e recebeu a maior honra que pode ser concedida a um cientista — o Prêmio Nobel. O Dr. Carrel afirmou, num artigo para o *Readers Digest:"A* prece é a mais poderosa forma de energia que podemos gerar. E uma força tão real quanto a gravidade terrestre. Como médico, vi homens, depois que todas as demais terapias haviam fracassado, libertarem-se pelo esforço sereno da prece, da doença e da melancolia. . . A prece, como o *radium,* é uma fonte luminosa, autogeradora de energia. Na prece, a criatura humana procura aumentar a sua limitada energia, dirigindo-se à origem Infinita de toda energia. Quando rezamos, ligamo-nos ao poder inexaurível que faz girar o universo. Pedimos

que uma parte desse poder seja concedida às nossas necessidades. Só o fato de o pedirmos faz com que as nossos deficiências humanas sejam atenuadas, e que nos sintamos fortalecidos e refeitos. Sempre que nos dirigimos a Deus, em prece fervorosa, mudamos, tanto na alma como no corpo, para melhor. Não seria possível a um homem ou a uma mulher orar por um simples momento sem que conseguissem algum bom resultado."

O almirante Byrd sabe o que significa "ligar-nos ao poder inexaurível que faz girar o universo". A sua capacidade para compreender isso fez com que pudesse vencer a prova mais dura com que deparou na vida. Ele conta essa história no seu livro *Alone.* Em 1934, passou cinco meses numa cabana enterrada na camada de gelo de Ross Barrier, na Antártida. Era a única criatura viva existente ao sul da latitude setenta e oito. Tormentas de neve uivavam sobre a sua cabana. O frio atingira oitenta e dois graus abaixo de zero. Uma noite infinita envolvia-o completamente. E, de repente, verificou, aterrorizado, que estava sendo lentamente envenenado pelo monóxido do carbono que escapava do fogão! Que poderia fazer? O socorro mais próximo se achava a 123 milhas de distância, e talvez levasse meses para poder chegar até onde ele se encontrava. Procurou arranjar o fogão e o sistema de ventilação, mas ainda escapava fumaça. Os gases, muitas vezes, faziam-no cair no chão, sem sentidos. Não podia comer. Não conseguia dormir. Ficou tão fraco que mal podia erguer-se do leito. Pensava, freqüentemente, que não estaria vivo no dia seguinte. Estava convencido de que morreria naquela cabana, e que o seu corpo seria sepultado por neves eternas.

Que lhe salvou a vida? Um dia, no auge do desespero, apanhou o seu diário e procurou anotar a sua filosofia da vida. "A raça humana", escreveu ele, "não está só no universo. Pensou nas

estrelas que estavam no alto, na rotação das constelações e dos planetas; pensou que o sol, eterno, voltaria, dentro de determinado tempo, a iluminar até mesmo as desoladas vastidões do Pólo Sul. E então escreveu em seu diário: *"Não estou sozinho"*.

A percepção de que não estava só — nem mesmo dentro de um buraco aberto no gelo, no fim da terra — foi o que salvou Richard Byrd. "Sei que foi isso que me deu forças", escreveu ele. E, mais adiante, acrescentou: "Poucos homens, durante a sua existência, chegam a aproximar-se do fim dos recursos que trazem dentro de si. Há, em nosso íntimo, fontes profundas de energia, que jamais usamos." Richard Byrd aprendeu a localizar tais fontes de energia e a aproveitar os seus recursos — e o fez voltando-se para Deus.

Gleen A. Arnold aprendeu, nos campos de milho de Ilinóis, a mesma lição aprendida pelo almirante Byrd nas regiões polares. O Sr. Arnold, corretor de seguros no Bacon Building, Chillicothe, Ilinóis, começou dessa maneira a palestrar sobre como vencer as preocupações. "Um dia, há oito anos, abri o trinco da porta da minha casa — e pensei que o estivesse fazendo pela última vez. Depois, subi em meu carro e parti em direção ao rio. Era um fracassado. Um mês antes, todo o meu pequeno mundo desabara sobre a minha cabeça. Minha firma comercial, que trabalhava com aparelhos elétricos, fora por água abaixo. Em casa, minha mãe se achava à morte. Minha mulher estava prestes a dar à luz o nosso segundo filho. As contas do médico aumentavam. Para começar a nossa firma, tínhamos hipotecado tudo o que possuíamos — o nosso carro e os nossos móveis. Eu havia retirado, mesmo, dinheiro do meu seguro de vida. Agora, tudo estava acabado. Subi, pois, em meu carro e rumei para o rio — resolvido a acabar com tudo de uma vez.

"Percorri algumas milhas, desviei-me da estrada e parei o carro no meio do campo. Depois, saí, sentei-me no chão e

chorei como uma criança. Súbito, porém, comecei a pensar e, em vez de me debater num labirinto assustador de preocupações, procurei meditar de maneira construtiva. Até que ponto era má a minha situação? Não poderia ela ser pior? Era, realmente, irremediável? Que é que poderia fazer para remediá-la?

"Resolvi, de repente, deixar tudo nas mãos do Senhor, pedindo-lhe para ajudar-me a resolver o meu problema. Rezei. Rezei com fé. Rezei como se toda a minha vida dependesse disso — como, de fato, dependia. Aconteceu, então, uma coisa estranha. Logo que entreguei todos os meus problemas a um poder maior do que o meu, senti, imediatamente, uma paz de espírito como havia meses não experimentava. Devo ter ficado lá, chorando e rezando, durante meia hora. Depois fui para casa e dormi como uma criança.

"Na manhã seguinte, acordei confiante. Não tinha mais nada a recear, pois os meus passos dependiam agora da vontade de Deus. Dirigi-me, naquela manhã, com a cabeça erguida, a uma casa comercial do lugar. Lá chegando, falei com confiança, ao oferecer os meus serviços como vendedor ao departamento de aparelhos elétricos. Sabia que conseguiria o lugar. E o consegui. Trabalhei eficientemente, até que o comércio de aparelhos elétricos se paralisou, devido à guerra. Comecei, então, a trabalhar com seguros de vida, orientado ainda pelo meu Divino Guia. Isso aconteceu há apenas cinco anos. Hoje, todas as minhas contas estão pagas. Tenho um lar feliz e três filhos inteligentes. Possuo uma nova casa, um novo carro e vinte e cinco mil dólares de seguro de vida.

"Quando, agora, olho para trás, sinto-me alegre de ter perdido tudo e ficado deprimido ao ponto de rumar para o rio — porque aquela tragédia me ensinou a confiar em Deus. Hoje, gozo de uma paz e de uma confiança que jamais sonhei fosse possível."

Por que é que a fé religiosa nos traz paz, tranqüilidade e fortaleza de espírito? Deixarei que William James o responda: *"As ondas turbulentas da superfície agitada deixam imperturbáveis as partes profundas do oceano — e, àquele que se firma em realidades mais vastas e permanentes, as vicissitudes do momento, do seu destino pessoal, parecem coisas relativamente insignificantes. A pessoa realmente religiosa é, pois, imperturbável e cheia de equanimidade, achando-se sempre pronta para qualquer dever que o momento possa trazer-lhe".*

Se estamos preocupados e ansiosos — por que não experimentar voltar-nos para Deus? Por que razão, como bem o disse Emmanuel Kant, não "aceitar a crença em Deus, se necessitamos de tal crença? Por que não nos ligarmos já ao inexaurível poder que faz girar o universo?"

Mesmo que você não seja, por natureza ou educação, uma criatura religiosa, mesmo que você seja um consumado cético, a prece pode ajudá-lo muito mais do que você pensa, porque é uma *coís*as *prática.* Que é que quero dizer com *ess*a *prática?* Quero dizer que a prece atende às três necessidades psicológicas básicas comuns a todas as pessoas, quer acreditem ou não em Deus:

1. A prece nos ajuda a transformar em palavras exatamente o que está nos perturbando. Vimos, no capítulo 4, que é quase impossível enfrentar qualquer problema enquanto ele permanecer vago e nebuloso. A prece, de certo modo, é quase a mesma coisa que escrever o nosso problema num papel. Se pedimos ajuda — mesmo a Deus — para que possamos resolver um problema, precisamos transformá-lo em palavras.

2. A prece nos dá a sensação de que não estamos carregando sozinhos o nosso fardo — de que não estamos sós. Poucos, dentre nós, são fortes ao ponto de poder carregar o seu fardo mais pesado — os seus angustiosos problemas íntimos — sozinhos. As nossas preocupações são, às vezes, de natureza tão íntima.

que não podemos discuti-las nem mesmo com os nossos parentes ou amigos mais chegados. Então, a prece é a resposta. Qualquer psiquiatra nos dirá que, quando estamos deprimidos, tensos, angustiados, nos fará bem contar a outra pessoa as nossas dificuldades. Quando não pudermos "desabafar" com ninguém, sempre o poderemos fazer com Deus.

3 . A prece põe em prática o princípio ativo de *fazer.* É o primeiro passo para a *ação.* Duvido que alguém possa rezar, diariamente, para que se realize alguma coisa, sem se beneficiar com isso — ou, em outras palavras, sem dar alguns passos no sentido de realizar o que deseja. O Dr. Alexis Garrei, o famoso cientista, disse: "A prece é a forma mais poderosa de energia que podemos gerar." Por que, pois, não usá-la? Quer nos dirijamos a Deus, a Alá ou ao Espírito Divino — por que ficarmos a discutir definições, quando os poderes misteriosos da natureza se encarregam de nós?

Por que você não fecha este livro agora mesmo e não vai para o seu quarto, fecha a porta, ajoelha-se, alivia o seu coração? Se você abandonou a sua religião, suplique ao Deus Todo-Poderoso que renove a sua fé. E recite esta bek oração escrita, há sete séculos, por São Francisco de Assis: "Senhor, fazei de mim um instrumento da Vossa paz. Onde há ódio, permiti que eu semeie amor. Onde há injúria, perdão. Onde há dúvida, fé. Onde há desespero, esperança. Onde há trevas, luz. Onde há tristeza, alegria. Oh, Divino Mestre, fazei com que eu não procure tanto ser consolado, como consolar; ser compreendido, como compreender; ser amado, como amar — pois é dando que recebemos, é perdoando que somos perdoados, é morrendo que nascemos para a Vida Eterna".

PARTE VI

Como Deixarmos de Nos Preocupar Com as Críticas

20

Lembre-se de Que Ninguém Chuta Um Cão Morto

Em 1929, ocorreu um acontecimento que (despertou sensação nos círculos educacionais do país. Eruditos de todas as partes dos Estados Unidos seguiram para Boston, a fim de verificar o que se estava passando. Poucos anos antes, um rapaz chamado Robert Hutchins abrira caminho através dos cursos da Universidade de Yale. Para fazê-lo, teve de trabalhar como garçom, lenhador, preceptor e vendedor de roupas feitas. Agora, oito anos depois, assumia a presidência de uma das quatro universidades mais ricas dos Estados Unidos — a Universidade de Chicago. Que idade tinha? Trinta anos. Incrível! Os velhos educadores abanavam a cabeça. Rugiram críticas contra o "rapaz fenômeno". Ele era isto, era aquilo — muito moço, sem experiência, de idéias educacionais curtas. Até os jornais participaram do ataque.

No dia em que tomou posse, um amigo disse ao pai de Robert Hutchins: "Fiquei chorando, esta manhã, ao ler no jornal aquele editorial atacando o seu filho."

"De fato", respondeu o velho Hutchins, "foi uma crítica severa, mas lembre-se de que ninguém jamais chuta um cão morto."

Sim, quanto mais importante um cão é, mais os outros sentem satisfação em chutá-lo. O príncipe de Gales, que depois se tornou Eduardo VIII, recebeu esse chute na parte traseira das calças. Freqüentava então o Dartmouth Gollege, em Devonshire — escola que corresponde à nossa Academia Naval de Anápolis. O príncipe tinha cerca de catorze anos. Certo dia, um dos oficiais o encontrou chorando e perguntou-lhe o que tinha acontecido. A princípio, recusou-se a dizer, mas, finalmente, admitiu a verdade: estava sendo vítima de pontapés, por parte dos cadetes navais. O diretor do colégio chamou os rapazes e explicou-lhes que o príncipe não se havia queixado, mas que ele, diretor, desejava saber por que é que haviam escolhido o príncipe para vítima de um tratamento tão rude.

Depois de muita relutância, os cadetes acabaram finalmente confessando que, quando se tornassem capitães e comandantes da Marinha Real, gostariam de poder dizer que tinham dado um pontapé no rei!

De modo que, quando você for atacado ou criticado, deve lembrar-se de que isso é muitas vezes feito porque dá a quem chuta um sentimento de importância. Isso quer dizer, com freqüência, que se está realizando qualquer coisa, e que se é, por isso, digno de atenção. Muitas pessoas têm grande satisfação em atacar aqueles que são mais bem educados e têm mais êxito do que eles. Por exemplo, quando estava escrevendo este capítulo, recebi uma carta, na qual uma mulher atacava o general William Booth, fundador do Exército da Salvação. Eu elogiara o general Booth pelo rádio — e essa mulher me escreveu dizendo que o general Booth roubara oito milhões de dólares do dinheiro que recebera para ajudar os necessitados. A acusação, naturalmente, era absurda. O que

ela estava procurando era ter a mesquinha satisfação de denegrir alguém que estava muito acima dela. Atirei a sua carta amarga à cesta de lixo e dei graças ao Senhor por ela não ser minha mulher. Essa carta não me disse coisa alguma quanto ao general Booth, mas me disse muita coisa a respeito de quem me enviou. Schopenhauer já o havia dito, há muitos anos: "As pessoas vulgares sentem imensa satisfação com as faltas e as loucuras dos grandes homens."

Dificilmente pode alguém supor que o presidente da Universidade de Yale seja um homem vulgar; contudo, um antigo presidente da Yale, Timothy Dwight, teve enorme prazer em acusar um homem que era candidato à presidência dos Estados Unidos. O presidente da Yale advertiu o país de que, se esse homem fosse eleito presidente, "talvez ainda víssemos as nossas esposas e as nossas filhas vítimas de prostituição legal, completamente desonradas, ostensivamente manchadas; o repúdio da delicadeza e da virtude, a aversão a Deus e aos homens".

Parece até uma acusação contra Hitler, não é verdade? Mas não foi. Tratava-se de uma denúncia contra Thomas Jefferson. *Quê?* Thomas Jefferson? Não pode ser, certamente, o *imortal* Thomas Jefferson, o autor da Declaração da Independência e padroeiro da democracia. Sim, perfeitamente: ele era o homem.

Que americano você acha que foi acusado de "hipócrita", "impostor" e "pouco menos que assassino"? Numa *charge* de jornal, caricaturaram-no junto de uma guilhotina, pronta para decepar-lhe a cabeça. A multidão apupava-o, vaiava-o, quando passava pela rua. Quem era? George Washington.

Mas isso aconteceu há muito tempo. Talvez a natureza humana tenha melhorado, desde então. Vejamos. Tomemos o caso do almirante Peary, o explorador que assombrou u e comoveu o mundo ao atingir o Pólo Norte por meio de trenós

puxados por cães, em 6 de abril de 1909 — objetivo que muitos homens ousados procuraram, durante séculos, alcançar, mas que sofreram, passaram fome e morreram na empresa. O próprio Peary quase morreu de fome e de frio. Oito dos seus dedos ficaram tão congelados, que precisaram ser amputados. Aconteceram-lhe tantos infortúnios que julgou enlouquecer. Os seus superiores da Marinha em Washington ficaram furiosos, pois Peary estava sendo alvo de demasiadas aclamações e enorme publicidade. Acusaram-no, então, de receber dinheiro para realizar expedições científicas e, em lugar disso, "ficar perambulando de um lado para outro pelo Ártico". E eles provavelmente acreditavam nisso, pois é quase impossível não se acreditar naquilo em que se quer acreditar. Estavam tão resolvidos a humilhar e a barrar Peary, que só uma ordem direta do presidente McKinley conseguiu fazer com que ele continuasse as suas explorações polares.

Será que Peary seria atacado, se tivesse apenas um emprego sedentário do Departamento de Estado em Washington? Não. Não seria, se tal fosse o caso, suficientemente importante para despertar inveja.

O general Grant passou por uma experiência ainda pior que a do almirante Peary. Em 1862 o general Grant conquistou a primeira grande e decisiva vitória que as forças do Norte tiveram — uma vitória conseguida no decurso de uma única tarde, uma vitória que fez com que Grant se tornasse, da noite para o dia, um ídolo nacional, uma vitória que teve grande repercussão mesmo nas regiões mais distantes da Europa, uma vitória que fez com que os sinos repicassem e as fogueiras iluminassem o céu desde o Maine até as margens do rio Mississipi. Contudo, seis semanas depois desta grande vitória, Grant — o Herói do Norte — *foi preso e afastado do comando do seu exército. Sofreu humilhações e angústias.*

Por que o general Ulysses S. Grant foi preso ainda no auge da vitória? Foi preso, em grande parte, por ter despertado o ciúme e a inveja dos seus arrogantes superiores.

Se formos tentados a nos preocupar com críticas injustas, eis aqui o Princípio 1:

Lembremo-nos de que a critica injusta é muitas vezes um cumprimento disfarçado. Lembremo-nos de que ninguém chuta jamais um cão morto.

21

Faça Isto — e Crítica Alguma Poderá Feri-lo

Entrevistei, certa vez, o general Smedley Butier — o velho "Gimlet-Eye"(i). O velho "Hell-Devil" Butler! Lembra-se dele? Era o general mais pitoresco e fanfarrão que já comandou os fuzileiros navais dos Estados Unidos.

Contou-me ele que, quando moço, desejava desesperadamente tornar-se popular, causar boa impressão em todos. Naquela época, as menores críticas o feriam muito. Mas confessou-me que, depois de trinta anos na Marinha, ficara com o couro rijo. "Fui censurado, insultado, chamado de medroso, pérfido e patife. Os técnicos amaldiçoavam-me. Fui alvo de toda espécie de palavras feias, irreproduzíveis, da língua inglesa. Se me incomodava com isso? Que nada! Quando ouvia alguém me acusando, nunca voltava a cabeça para ver quem era.

Talvez o velho "Gimlet-Eye" Butler fosse demasiado indiferente à crítica alheia. Mas uma coisa é certa: quase todos nós tomamos demasiado seriamente as pequenas críticas e dardos que nos arremessam. Lembro-me de que, certa vez, há muitos anos, um repórter do jornal *S,un,* de Nova York, compareceu a uma das demonstrações dos meus cursos de educação de adultos e, no dia seguinte, ridicularizou tanto a

(1) "Olho de Verruma."

mim como ao meu trabalho. Se fiquei furioso? Tomei tudo como um insulto pessoal. Telefonei a Gil Hodges, presidente do Gomitê executivo do *Sun,* e, praticamente, exigi que ele publicasse um artigo revelando os fatos — em lugar de ridicularizar-me. Estava decidido a punir o crime como merecia.

Hoje, sinto-me envergonhado de ter agido daquela maneira. Gompreendo, agora, que a metade das pessoas que compraram o jornal não leram o artigo. E que a metade das pessoas que o leram, encararam-no unicamente com inocente divertimento. Metade dos que se deliciaram com o artigo esqueceram-no dentro de poucas semanas.

Gompreendo, hoje, que ninguém está pensando em você ou em mim, nem se importando com o que dizem de nós. Estão pensando neles próprios — antes do café da manhã, depois do café e o tempo todo, até dez minutos depois da meia-noite. Ficariam mil vezes mais preocupados com qualquer dor de dente que tivessem do que com a notícia da sua morte ou da minha.

Mesmo que você e eu sejamos vítimas da calúnia, do ridículo, de traição, de punhaladas pelas costas, por parte de um dentre cada seis de nossos mais íntimos amigos, não nos entreguemos a uma orgia de piedade por nós mesmos. Em vez disso, lembremo-nos de que foi precisamente isso o que aconteceu com Jesus. Um dos seus doze amigos mais íntimos se tornou traidor por um suborno que, em nossa moeda de hoje, não ia além de dezenove dólares. Outro dos seus doze amigos mais íntimos abandonou Jesus, abertamente, no momento em que Ele estava em perigo, declarando, mesmo, que nem sequer O conhecia — e jurou estar dizendo a verdade. Um em cada seis. Isso foi o que aconteceu a Jesus. Por que razão nós dois — você e eu — devemos esperar média melhor?

Descobri, há muitos anos, que, embora não possa evitar que os outros me critiquem injustamente, posso fazer uma

coisa infinitamente mais importante: Decidir se permitirei que a acusação injusta me perturbe.

Vamos esclarecer esse ponto: não pretendo afirmar que devemos ignorar todas as críticas que nos fazem. Longe disso. Afirmo que *devemos ignorar apenas as críticas injustas.* Perguntei, certa vez, a Eleanor Roosevelt como é que ela recebia as críticas injustas — e Alá bem o sabe que ela foi vítima de muitas delas. Ela, provavelmente, tem mais amigos sinceros e inimigos violentos do que qualquer outra mulher que já viveu na Casa Branca.

Confessou-me que, quando jovem, tinha uma timidez quase mórbida — e que receava o que os outros pudessem dizer dela. Tinha tanto medo de críticas, que, um dia, pediu um conselho à tia, irmã de Theodore Roosevelt. "Tia Bye"", disse ela, "quero fazer assim e assim, mas tenho medo de ser criticada."

A irmã de Teddy Roosevelt olhou-a fixamente nos olhos e respondeu: "Nunca se incomode com o que os outros digam, sempre que você saiba, no íntimo do coração, que está agindo direito." Eleanor Roosevelt disse-me que esse pequeno conselho foi para ela, mais tarde, na Casa Branca, como um rochedo de Gibraltar. Afirmou-me que a única maneira de evitar qualquer crítica é ficar numa prateleira como uma porcelana de Dresde. "Faça o que você pensa, no fundo do coração, que está certo — pois você, de qualquer modo, será criticado. Você será condenado se o fizer, e condenado se não o fizer." Eis ai o conselho de Eleanor Roosevelt.

Quando Matthew C. Brush, já falecido, era presidente da American International Corporation, perguntei-lhe se ele alguma vez foi sensível a críticas. "Sim, era muito sensível, a princípio. Fazia questão que todos os empregados da organização pensassem que eu era perfeito. E se eles não o consideravam, preocupava-me. Procurei agradar à primeira pessoa que me criticara, mas as próprias medidas que tomei para remediar a

situação junto a essa pessoa enfureceram uma terceira. Depois, quando procurei resolver a situação, de maneira a satisfazer a essa terceira pessoa, surgiram mais dois descontentes. Descobri, finalmente, que quanto mais procurava pacificar os ânimos e suavizar susceptibilidades, para evitar críticas à minha pessoa, mais eu aumentava os meus inimigos. De modo que, afinal, disse a mim mesmo. 'Se você erguer a cabeça acima da multidão, será, fatalmente, criticado. De maneira que convém você ir-se acostumando com essa idéia.' Isso me ajudou muito. Desde então, adotei a norma de agir sempre da melhor maneira possível e, depois, abrir o meu velho guarda-chuva e deixar que a tempestade de críticas escorresse para os lados, em lugar de descer-me pelo pescoço."

Deems Taylor foi um pouco mais longe: deixou a tempestade de críticas escorrer-lhe pelo pescoço e deu uma boa gargalhada diante dela — em público. Quando estava fazendo os seus comentários durante um dos intervalos dos concertos de domingo, à tarde, da Orquestra Sinfônica e Filarmônica de Nova York, uma mulher escreveu-lhe uma carta, chamando-o de "mentiroso, traidor, pérfido, cretino". O Sr. Taylor diz em seu livro Of *M*en *and Music:* "Tenho a suspeita de que ela não se interessava pela palestra". Na irradiação da semana seguinte, o Sr. Taylor leu essa carta, ao microfone, para milhões de ouvintes — e recebeu outra carta, da mesma senhora, alguns dias depois "expressando a sua inabalável opinião de que ele era mentiroso, traidor, pérfido e cretino". Não se pode deixar de admirar um homem que recebe dessa maneira as críticas que lhe fazem, admirar-lhe a serenidade, a inabalável segurança e senso de humor.

Quando Charles Schwab se dirigiu aos estudantes de Princeton, confessou-lhes que uma das mais importantes lições que aprendera na vida lhe fora ministrada por um velho operário alemão que trabalhava numa de suas usinas metalúrgicas . Um

dia, esse alemão se viu metido em violenta discussão, sobre a guerra, com outros operários metalúrgicos, e estes o lançaram ao rio que passava pelo lugar. "Quando ele apareceu em meu escritório", disse o Sr. Schwab, "ensopado de água e de lama, perguntei-lhe o que havia dito aos homens que o atiraram ao rio." Ele respondeu-me: "Nada. Apenas ri".

O Sr. Schwab disse-me que adotara como lema as palavras do velho alemão: "Apenas ri."

Esse lema é especialmente bom quando você for alvo de alguma crítica injusta. Você pode replicar ao homem que lhe responde, mas o que é que se pode dizer a um homem que "apenas ri"?

Lincoln poderia ter fracassado sob a tensão da Guerra Civil, se não houvesse aprendido quanto era insensato procurar responder a todos os que o criticavam rudemente. Sua descrição de como lidava com seus críticos tornou-se uma jóia literária — um clássico. O general MacArthur colocara uma cópia dela sobre sua mesa do quartel-general, durante a guerra; e Winston Churchill pendurara uma reprodução emoldurada na parede de seu gabinete em Chartwell. Ei-la: "Se procurasse ler, e muito menos responder, todos os ataques que me fizeram, esta loja, provavelmente, já estaria fechada para qualquer outro negócio. Ajo da melhor maneira que sei — da melhor maneira que posso; e pretendo continuar a fazê-lo até o fim. Se, no fim, me sair bem, então não me importará o que digam contra mim. Se, no fim, me sair mal, então não fará diferença que dez anjos jurem que eu estava certo."

Quando você e eu formos criticados injustamente, lembremo-nos do Princípio 2:

Aja do melhor maneira que puder; depois, abro o seu velho guarda-chuva e evite que a tempestade de críticas lhe escorra pelo pescoço.

22

Tolices Que Cometi

Tenho uma pasta em meu escritório particular assinalada "FTD" — abreviatura de *Fool Things 1 Have* Done''. Coloquei nessa pasta anotações de tolices de que fui culpado. As vezes, eu ditava esses memorandos à minha secretária mas, outras vezes, eram tão pessoais, tão estúpidos, que eu tinha vergonha de ditá-los, de modo que os escrevia à mão.

Posso ainda lembrar-me de algumas críticas que fiz a Dale Carnegie e que, durante quinze anos, guardei na minha pasta "FTD". Se eu tivesse sido inteiramente honesto comigo mesmo, teria hoje o meu escritório repleto desses memorandos "FTD". Posso, na verdade, repetir o que o apóstolo Paulo disse, há dezenove séculos: "Fiz papel de idiota e errei excessivamente".

Quando apanho a minha pasta "FTD" e releio as críticas que fiz sobre a minha própria pessoa, sinto que isso me ajuda a tratar de um dos mais difíceis problemas que já tive de enfrentar: lidar com Dale Carnegie.

Eu costumava censurar os outros pelas minhas complicações, mas à medida que fui ficando mais velho — e, assim o espero, mais compreensivo — acabei por compreender que eu próprio, em última análise, tenho sido o culpado de quase todos os meus infortúnios. Uma porção de gente

(1) Tolices que cometi.

descobriu isso, com o passar do tempo. "Ninguém, a não ser eu mesmo, pode ser culpado da minha queda", escreveu Napoleão, em Santa Helena. "Fui sempre o meu maior inimigo — a causa de meu próprio destino desastroso."

Permita-me que lhe fale de um homem que conheci e que era um artista quanto à maneira de julgar-se e dirigir-se na vida. O seu nome era H. P. Howell. Quando a notícia da sua morte súbita, num *drugstore* do Hotel Ambassador, em Nova York, se espalhou pela nação, em 31 de julho de 1944, toda Wall Street ficou chocada, pois era um dos Líderes das finanças americanas — presidente do conselho do Commercial National Bank and Trust Company e diretor de muitas corporações importantes. Cresceu com pouca educação escolar, começou a vida como caixeiro de uma pequena casa comercial rural e tornou-se, depois, gerente de crédito da U. S. Steel — já então a caminho dos altos postos e do poder.

"Há muitos anos mantenho um caderno de anotações em que marco todos os compromissos que tenho durante o dia", disse-me o Sr. Howell, quando lhe pedi para que me expHcasse a razão do seu sucesso. "Minha família nunca faz plano algum para as noites de sábado, pois todos em casa sabem que dedico essas noites a um auto-exame e a uma análise e julgamento do trabalho executado durante a semana. Depois do jantar, recolho-me ao meu escritório, abro o meu livro de apontamentos e penso em todas as entrevistas, discussões e reuniões que se realizaram desde a última segunda-feira. Pergunto a mim mesmo: 'Que erros cometi esta vez? Que é que fiz de certo — e de que modo pude melhorar a minha atuação? Que lições posso tirar dessa experiência?' Verifico, às vezes, que esse exame semanal me torna muito infeliz. Outras vezes, surpreendo-me com os meus próprios erros. Naturalmente, à medida que os anos vão passando, tais erros se tornam cada vez menos freqüentes.

Este sistema de auto-analise, continuando ano após ano, tem feito mais por mim do que qualquer outra coisa que já tentei."

Talvez H. P. Howell tenha tirado tal idéia de Benjamin Franklin. Só que Franklin não esperava até o sábado à noite. Examinava-se severamente, *todas* as noites. E descobriu que tinha treze defeitos graves. Eis aqui três deles: desperdiçar o tempo, enfurecer-se com ninharias e discutir com pessoas que o contradiziam. O velho e sábio Benjamin Franklin compreendeu que, a menos que eliminasse tais obstáculos, não iria muito longe. De modo que batalhava com as suas falhas todos os dias da semana, mantendo um registro da luta persistente que tinha com tais falhas, diariamente. Na semana seguinte, escolhia um outro mau hábito, calçava as luvas e, quando o gongo soava, saía do seu canto para lutar. Durante mais de dois anos. Franklin se empenhou em combater, durante todas as semanas, essas suas falhas.

Não admira que se tenha tornado um dos homens mais amados e influentes que os Estados Unidos já tiveram!

Elbert Hubbard afirmou: "Todo homem é um grande idiota pelo menos durante cinco minutos por dia. A sabedoria consiste em não exceder esse limite".

O homem vulgar atira-se a acessos de raiva diante das menores críticas, mas o homem sábio está sempre ansioso por aprender com aqueles que o censuraram, que o reprovaram, e que "disputaram com ele o caminho". Walt Whitman disse isso desta maneira: "Será que você só aprendeu lições daqueles que o admiravam, que eram carinhosos para com você, que lhe deram caminho? Acaso não aprendeu grandes lições com os que o repeliram, que lutavam contra você, que queriam tomar a sua frente?"

Em lugar de esperar que os nossos inimigos nos critiquem a nós e ao nosso trabalho, derrotemo-los também nesse

ponto. Sejamos os nossos críticos mais severos. Descubramos e remediemos todas as nossas fraquezas, antes que os nossos inimigos tenham a oportunidade de dizer uma única palavra a respeito. Isso foi o que Charles Darwin fez. Com efeito, ele passou quinze anos criticando... Bem, a história é assim: "Quando Darwin terminou de redigir o manuscrito da sua obra imortal, *A origem das espécies,* compreendeu que a publicação do seu conceito revolucionário da criação abalaria o mundo intelectual e religioso. Tomou-se, pois, o *seu próprio crítico e passou outros quinze anos conferindo as datas, desafiando os próprios raciocínios, criticando as suas próprias conclusões.*

Suponhamos que alguém o acuse de ser um "grande idiota". Que é que você faria? Ficaria zangado? Indignado? Eis o que Lincoln fez: Edward M. Stanton, Secretário da Guerra, disse, certa vez, que Lincoln era "um grande idiota". Stanton estava indignado porque Lincoln se intrometera nos assuntos de Stanton. A fim de agradar a um político egoísta, Lincoln assinara uma ordem transferindo certos regimentos. Stanton não só se recusou a cumprir as ordens de Lincoln, como também jurou que Lincoln era um grande idiota, por haver assinado tal ordem. Que aconteceu? Quando contaram a Lincoln o que Stanton dissera contra ele, respondeu, calmamente: "Se Stanton disse que eu sou um grande idiota, então é porque eu o devo ser, pois ele quase sempre tem razão. O que tenho a fazer é sair e verificar por mim mesmo".

Lincoln foi ver Stanton. Stanton convenceu-o de que a ordem estava errada — e Lincoln a anulou. Lincoln aceitava crítica, quando sabia que era honesta, baseada em fatos e feita com espírito construtivo.

Você e eu devemos, também, aceitar de bom grado as críticas que nos fazem, pois não podemos esperar que a razão esteja do nosso lado mais do que quatro quintos das vezes. Pelo

menos, foi o que Theodore Roosevelt disse, quando podia esperar estar sempre com a razão, quando estava na Casa Branca. Einstein, um dos mais profundos pensadores, confessa que as suas conclusões estão erradas noventa e nove por cento das vezes!

"As opiniões dos nossos inimigos", disse La Rochefoucauld, "aproxima-se mais da verdade do que as nossas próprias".

Sei que essa afirmação pode ser, muitas vezes, verdadeira; contudo, quando alguém começa a criticar-me, salto automaticamente para a defensiva, se não começo logo a examinar-me — mesmo antes de ter a menor idéia do que o meu crítico irá dizer a meu respeito. Cada vez que isso acontece, fico aborrecido comigo mesmo. Todos nós temos a tendência de nos ressentir ante a crítica e aceitar com satisfação os louvores, sem nos importarmos se a crítica ou o louvor se justifica. Não somos criaturas de lógica. Somos criaturas de emoção. Nossa lógica é como uma canoa num mar profundo, negro e tormentoso de emoções.

Quando alguém falar mal de nós, procuremos não nos defender. Sejamos originais — humildes — e inteligentes! Desconcertemos nosso crítico e conquistemos admiração, apenas dizendo: "Se o meu crítico tivesse conhecimento dos meus *outros defeitos,* teria sido ainda mais severo comigo!"

Nos capítulos anteriores, falei a respeito do que você deve fazer, quando for injustamente criticado. Mas eis uma outra idéia: quando a sua irritação for chegando, por ter sido injustamente condenado, por que não se detém e não diz: "Um momento... Estou longe de ser perfeito. Se Einstein admite que erra noventa e nove por cento das vezes, talvez eu também erre, pelo menos, oitenta por cento das vezes. Talvez eu mereça essa crítica. Se mereço, devo sentir-me grato e procurar tirar proveito dela".

Charles Luckman, ex-presidente da Pepsodent Company, gastava um milhão de dólares por ano irradiando os programas de Bob Hope. Ele não via as cartas que elogiavam o programa, mas fazia questão de examinar as que o criticavam. Sabia que elas podiam ensinar-lhe alguma coisa.

A Companhia Ford tinha tanto interesse em saber o que não estava certo em sua direção e funcionamento que convidou os seus empregados a que apresentassem as críticas que porventura tivessem a fazer contra ela.

Conheço um ex-vendedor de sabonetes que costumava *solicitar* críticas. Quando começou a vender sabonetes para a Colgate, os pedidos eram lentos. Ficou preocupado, com receio de perder o emprego. Como sabia que não havia nada errado quanto aos sabonetes ou ao preço, compreendeu que ele próprio deveria ser a causa da dificuldade. Quando deixava de efetuar uma venda, costumava, muitas vezes, dar uma volta pelo quarteirão, procurando descobrir o que é que não estava certo. Será que tinha sido muito vago? Ou que lhe faltara entusiasmo? Freqüentemente voltava ao negociante e dizia: "Não voltei aqui para procurar lhe vender sabonete nenhum. Voltei para pedir o seu conselho e ouvir a sua crítica. Poderia o senhor fazer a gentileza de me dizer em que estava errada a minha conduta, quando procurei, ainda há pouco, vender-lhe os meus sabonetes? O senhor tem muito mais experiência e conseguiu muito mais êxito do que eu. Por favor, quero saber a sua opinião. Seja franco. Não tenha receio de magoar-me".

Essa atitude fez com que conseguisse grande número de amigos e recebesse conselhos preciosos.

Que é que você supõe que aconteceu a esse homem? Tornou-se presidente da Colgate-Palmolive-Peet Soap Company —um dos maiores fabricantes de sabonetes do mundo. O seu nome é E. H. Little.

É preciso que se seja um grande homem para fazer o que H. P. Howell, Benjamin Franklin e E. H. Little fizeram. E agora, que ninguém está-nos olhando, por que não damos uma olhadela no espelho e não perguntamos a nós mesmos se pertencemos ou não a essa espécie de homens?

Para evitar que nos preocupemos com a crítica alheia, eis o Princípio 3:

Conservemos um registro das tolices que cometemos e critiquemo-nos o nós mesmos. Jó que não podemos esperar ser perfeitos, façamos como E. H. Little: solicitemos uma crítica honesta, construtiva, que nos auxilie.

Resumo Da Sexta Parte

COMO DEIXARMOS DE NOS PREOCUPAR COM AS CRÍTICAS

PRINCIPIO 1: A crítica injusta é freqüentennente um cumprimento disfarçado. Quer muitas vezes dizer que você despertou ciúme e inveja. Lembre-se de que ninguém chuta um cão morto.

PRINCIPIO 2: Aja da melhor maneira que puder; depois, abra o seu velho guarda-chuva e evite que a tempestade de críticas lhe escorra pelo pescoço.

PRINCIPIO 3: Conservemos um registro das tolices que cometemos e critiquemo-nos a nós mesmos. Já que não podemos esperar ser perfeitos, façamos como E. H. Littie: peçamos uma crítica honesta e construtiva que nos ajude..

PARTE VII

Seis Maneiras de Evitar a Fadiga e as Preocupações e Conservara Energia e o Animo Elevados

23

Como Acrescentar Uma Hora à Sua Vida Diária

Por que estou escrevendo um capítulo sobre como evitar a fadiga num livro sobre como evitar as preocupações? E simples: porque a fadiga, freqüentemente, gera preocupação, ou, pelo menos, nos torna susceptíveis às preocupações. Qualquer estudante de medicina lhe dirá que a fadiga diminui a resistência física, causando resfriados e centenas de outras enfermidades; e qualquer psiquiatra lhe dirá que a fadiga diminui também a nossa resistência ante o medo e as preocupações. De modo que, evitando-se a fadiga, tende-se a evitar também as preocupações.

Eu disse *"tende-se* a evitar as preocupações"? Isso é dizê-lo de modo muito suave. O Dr. Edmundo Jacobson vai muito além. O Dr. Jacobson escreveu dois livros sobre o

repouso: *Progressive Relaxation* e *You Must Relax;* e, como diretor do Laboratório de Fisiologia Clínica da Universidade de Chicago, levou anos realizando investigações sobre a maneira de se empregar o repouso como método, nas clínicas médicas. Afirma ele que nenhum estado nervoso ou emocional "existe em presença de completo repouso". Essa é uma outra maneira de dizer: *Você não poderá continuar a preocupar-se, se estiver descansado.*

De modo que, para evitar a fadiga e as preocupações, a primeira regra é: Descanse com freqüência. Descanse antes de ficar cansado.

Por que isso é tão importante? Porque a fadiga se acumula com surpreendente rapidez. O exército dos Estados Unidos descobriu, depois de repetidos testes, que mesmo os jovens —homens fortalecidos por anos de exercícios militares — podem marchar melhor, e agüentar muito mais tempo as marchas, se, de hora em hora, arriarem o equipamento, para descansar dez minutos. O exército, pois, faz justamente isso. Seu coração é tão ativo quanto o exército dos Estados Unidos. O sangue que o seu coração bombeia através de seu corpo, diariamente, daria para encher um vagão-tanque de estrada de ferro. Gera energia capaz de remover, em cada vinte e quatro horas, com uma pá, vinte toneladas de carvão, colocando essas vinte toneladas sobre uma plataforma de três pés de altura. Realiza essa quantidade incrível de trabalho durante cinqüenta, setenta, ou, talvez, noventa anos. Como é que pode agüentar? O Dr. Walter B. Cannon, da Escola de Medicina de Harvard, nos explica isso. Diz ele: "A maior parte das pessoas tem a impressão de que o coração trabalha o tempo todo. Na realidade, porém, há um período definido de descanso depois de cada contração. *Ao funcionar numa média moderada de setenta pulsações por minuto, o coração está trabalhando.*

verdadeiramente, apenas nove horas, em cada vinte e quatro horas. No conjunto, o coração descansa durante um período total de quinze horas por dia".

Durante a Segunda Guerra Mundial, Winston Churchill — que tinha sessenta e tantos anos quando a guerra começou e setenta e poucos quando terminou — conseguia trabalhar dezesseis horas por dia, ano após ano, dirigindo os esforços de guerra do Império Britânico. Atividade fenomenal. Qual o seu segredo? Trabalhava na cama, todas as manhãs, até às onze horas, lendo relatórios, dando ordens, fazendo chamados telefônicos, realizando conferências importantes. Depois do almoço, ia de novo para a cama e dormia durante uma hora. No fim da tarde, voltava para a cama e dormia duas horas antes do jantar, que lhe era servido às oito. Ele não curava a fadiga. Não precisava curá-la. Ele a evitava. E como descansava freqüentemente, podia continuar trabalhando, com eficiência, até muito depois da meia-noite.

John D. Rockefeller conseguiu dois recordes extraordinários. Acumulou a maior fortuna que o mundo já vira até então, e conseguiu viver até a idade de noventa e oito anos. Como conseguiu fazê-lo? A razão principal, naturalmente, foi ter herdado um organismo que lhe permitiu viver muito. A outra razão foi o seu hábito de tirar todos os dias uma soneca em seu escritório. Costumava estirar-se num divã que havia em seu escritório — e nem o presidente dos Estados Unidos poderia fazer com que interrompesse o sono para atender o telefone!

Em seu excelente livro *Why Be Tired,* Daniel W. Josselyn observa: "O descanso não é uma questão de não se fazer absolutamente nada. *Descanso é reparação".* Um curto período de descanso possui tal poder reparador, que mesmo cinco minutos de cochilo ajudarão a impedir a fadiga! Connie Mack, a grande figura do beisebol, disse-me que, se não dormisse

um pouco antes de um jogo, ficaria completamente exausto ao chegar, mais ou menos, ao quinto turno. Mas se dormisse nem que fosse apenas por espaço de cinco minutos, conseguia agüentar o jogo todo sem sentir cansaço.

Quando perguntei a Eleanor Roosevelt como foi que conseguira manter um programa tão exaustivo, durante os doze anos em que estivera na Casa Branca, respondeu-me que, antes de apresentar-se em uma reunião ou fazer um discurso, costumava sentar-se freqüentemente numa poltrona ou divã, fechar os olhos e descansar, assim, durante vinte minutos.

Certa ocasião, entrevistei Gene Autry, em seu camarim de Madison Square Garden, onde ele era a maior atração do campeonato mundial de rodeio. Notei que, em seu camarim, havia uma cama de campanha, dessas que se usam no exército. "Deito-me aí todas as tardes", disse-me Gene Autry, "e durmo durante uma hora, no intervalo das exibições. Quando me encontro em Hollywood, trabalhando em algum filme, costumo descansar num grande divã, dormindo durante dez minutos, duas ou três vezes por dia. Isso me reanima bastante."

Edison atribuía sua enorme energia e resistência ao hábito de dormir sempre que desejava.

Tive uma entrevista com Henry Ford pouco antes do seu octogésimo aniversário. Fiquei surpreso de ver o seu excelente aspecto. Perguntei-lhe o segredo. Respondeu-me: "Nunca fico de pé, quando posso sentar-me; nunca me sento, quando posso deitar-me ."

Horace Mann, "pai da educação moderna", fazia a mesma coisa quando já tinha idade. Durante o tempo em que foi presidente do Antioch College, costumava estender-se num divã, enquanto entrevistava os estudantes.

Persuadi um diretor cinematográfico, em Hollywood, a experimentar uma técnica semelhante. Confessou-me, depois, que ela realizava milagres. Refiro-me a Jack Chertock, um dos principais diretores de Hollywood. Quando veio visitar-me, há alguns anos, era diretor do departamento de películas curtas da M-G-M. Esgotado, exausto, já havia experimentado tudo: tônicos, vitaminas, remédios. Não adiantou muito. Sugeri-lhe que entrasse em férias todos os dias. Como? Estendendo-se sobre uma espreguiçadeira, em seu escritório, e repousando, enquanto estivesse em conferência com os escritores do estúdio.

Quando o encontrei novamente, dois anos depois, disse-me: "Aconteceu um milagre. Assim é que dizem os meus médicos. Antes, eu costumava sentar-me, tenso e retesado, em minha cadeira, enquanto trocávamos idéias quanto aos nossos filmes. Agora, estendo-me numa espreguiçadeira durante tais conferências. Nunca me senti tão bem, nos últimos vinte anos, como agora. Trabalho duas horas a mais por dia e, apesar disso, raramente me sinto cansado".

Como é que tudo isso se explica a você? Se você for estenógrafa, naturalmente, não poderá dormir no escritório, como Edison fazia, e como Sam Goldwyn faz; se você for contador, não poderá estirar-se numa espreguiçadeira para discutir questões financeiras com o seu chefe. Mas se você vive numa cidade pequena e costuma ir almoçar em casa, talvez possa dormir dez minutos depois do almoço. Isso é o que o general George C. Marshall costumava fazer. Ele se sentia tão ocupado, dirigindo o exército dos Estados Unidos durante a guerra, que *precisava* descansar no meio do dia. Se você tiver mais de cinqüenta anos e considerar que não dispõe de tempo para fazer isso, então deve fazer, imediatamente, todo o seguro de vida que puder. Os enterros chegam

inesperadamente e são muito caros hoje em dia; e é possível que a sua esposa deseje receber o dinheiro do seguro e contrair matrimônio com um homem mais jovem!

Se você não puder cochilar um pouco à hora do almoço, poderá, pelo menos, deitar-se durante uma hora, antes do jantar. Isso é mais barato do que um coquetel e, depois de algum tempo, 5.467 vezes mais eficiente. Se você puder dormir uma hora, entre cinco, seis ou sete horas poderá acrescentar uma hora por dia à sua vida diária. Por quê? Como? Porque uma hora de sono antes do jantar, mais seis horas de sono à noite — num total de sete horas — lhe farão mais bem do que oito horas de sono ininterrupto.

Um trabalhador braçal pode realizar maior quantidade de trabalho, se tirar mais tempo para descanso. Frederick Taylor demonstrou isso muito bem, quando estava trabalhando como engenheiro encarregado da direção científica da Bethlehem Steel Company. Observou que os operários estavam carregando, individualmente, cerca de doze toneladas e meia de ferro bruto por dia, em vagões ferroviários, e que, ao meio-dia, já estavam exaustos. Fez, então, um estudo científico de todos os fatores de fadiga existentes e declarou que esses homens deviam estar carregando não doze toneladas e meia de ferro por dia, mas *quarenta e sete* toneladas. Calculou que deviam carregar quase quatro vezes mais do que estavam carregando — e isso sem que se sentissem exaustos. Mas vamos provar tal afirmativa!

Taylor escolheu um operário, um tal Sr. Schmidt, para trabalhar controlado pelo relógio. Um outro homem ficava perto do Sr. Schmidt, com um relógio na mão, e dizia-lhe: "Pegue agora uma barra do ferro e trabalhe... Agora, sente-se e descanse... Agora trabalhe... Agora descanse".

Que aconteceu? Schmidt carregou quarenta e sete toneladas de ferro bruto por dia, enquanto os outros homens con-

tinuaram a carregar, individualmente, apenas doze toneladas e meia. E esse homem, praticamente, jamais deixou de seguir tal ritmo durante os três anos em que Frederick Taylor foi engenheiro de Bethlehem. Schmidt conseguia fazer isso porque descansava antes de ficar cansado. Trabalhava, aproximadamente, 26 minutos por hora, descansando 34 minutos. Descansava *mais* do que trabalhava — e, apesar disso, produzia quase quatro vezes mais do que os outros operários! Eu só ouvi falar disso? Não. Você próprio poderá ler o relatório de Frederick Winslow Taylor, nas páginas 41-62 do livro intitulado *Principies of Scientific Management.*

Permita-me repetir: faça como o exército — descanse freqüentemente. Faça o que o seu coração faz — descanse antes de ficar cansado, e você acrescentará uma hora à sua vida diária.

24

O Que Deixa Você Cansado — e o Que Fazer Para Que Isso Não Aconteça

Eis aqui um fato surpreendente e significativo: o trabalho mental, sozinho, não pode cansá-lo. Parece absurdo, mas, há poucos anos, os cientistas procuraram descobrir quanto tempo o cérebro humano poderia funcionar sem chegar a "uma diminuição de capacidade para o trabalho", que é como se define, cientificamente, a fadiga. Para seu espanto, esses cientistas descobriram que o sangue que passa através do cérebro, quando este está em atividade, não revela nenhum sinal de fadiga! Se você tirar sangue das veias de um trabalhador braçal, enquanto ele está trabalhando, verá que o sangue está cheio de "toxinas de fadiga" e outras reações. Mas se você tirar uma gota de sangue do cérebro de um Albert Einstein, ele não revelará, até o fim do dia, toxina alguma de fadiga.

Quanto ao que diz respeito ao cérebro, pode funcionar "tão bem e tão rapidamente tanto no princípio como no fim de oito ou mesmo dez horas de trabalho". O cérebro é totalmente incansável... Que é, então, que faz com que fiquemos cansados?

Os psiquiatras afirmam que o nosso cansaço deriva das nossas atitudes mentais e emocionais. Um dos psiquiatras mais ilustres da Inglaterra, J. A. Hadfield, diz, em seu livro *The Psychology of Power,* que "a maior parte da fadiga que experimentamos é de origem mental; é muito rara, com efeito, a exaustão causada por fatores puramente físicos".

Um dos mais destacados psiquiatras dos Estados Unidos, o Dr. A. A. Brill, ainda vai além. Diz ele: "Um por cento da fadiga dos trabalhadores sedentários que gozam boa saúde é devida a fatores psicológicos com o que nós queremos referir a fatores emocionais".

Quais fatores emocionais cansam o trabalhador sedentário? Alegria? Contentamento? Não! Nunca! Tédio, ressentimento, sensação de não estar sendo apreciado, sentimento de inutilidade, pressa, ansiedade, preocupações — eis aí os fatores emocionais que desgastam os que realizam trabalhos sedentários, e que os tornam susceptíveis de resfriados, reduzindo-lhes a eficiência e fazendo com que vão para casa com dor de cabeça. Sim, ficamos cansados porque as nossas emoções geram tensões nervosas em nosso corpo.

A Metropolitan Life Insurance Company acentuou, num folheto sobre a fadiga: "O trabalho árduo por si só", diz a grande companhia de seguros, "raramente causa fadiga que não possa ser curada com um bom sono ou com o repouso. . . As preocupações, os estados de tensão e os distúrbios emocionais são as três maiores causas da fadiga. São esses, freqüentemente, os fatores responsáveis por cansaços que parecem ter como causa o trabalho físico ou mental . . . Lembre-se de que um músculo é um músculo que trabalha. Repouse! Poupe energia para as coisas mais importantes."

Pare aqui, exatamente no ponto em que estamos, e submeta-se a um exame. Enquanto você está lendo estas linhas, a sua testa está contraída? Sente alguma tensão entre os olhos? Está sentado comodamente numa poltrona? Ou está com os ombros erguidos? E os músculos do seu rosto — estão contraídos? A menos que todo o seu corpo esteja solto e relaxado como o de uma velha boneca de pano, você, neste próprio momento, está gerando tensão nervosa e muscular. *Está criando tensões nervosas e fadiga nervosa!*

Por que geramos essas tensões desnecessárias, ao realizar um trabalho mental? Daniel W. Josselyn diz: "Descobri que o principal obstáculo... é a crença quase geral de que o trabalho árduo exige uma sensação de esforço, para que seja bem feito." De modo que franzimos a testa, fechamos o sobrolho, quando nos concentramos. Contraímos os ombros, obrigamos os nossos músculos a um movimento de *esforço,* que de modo nenhum ajuda o trabalho de nosso cérebro.

Eis uma verdade espantosa, trágica: milhões de pessoas, que nem sequer sonhariam em desperdiçar dinheiro, continuam pela vida afora a desperdiçar, a esbanjar energia, tão descuidadamente como sete marinheiros bêbados em Cingapura!

Qual é, então, o remédio para a fadiga nervosa? Repouse! Repouse! Repouse! *Aprenda a repousar enquanto está fazendo o seu trabalho!*

Fácil? Não. Você terá, provavelmente, de modificar os hábitos de uma vida inteira. Mas vale a pena o esforço, pois pode revolucionar a sua vida! William James disse, no ensaio intitulado "O evangelho do repouso": "O excesso de tensão, a agitação, a correria, a intensidade e a angústia de expressão dos americanos... *são maus hábitos* — nada mais do que isso." *A tensão é um hábito.* O *repouso é um hábito. Os maus hábitos podem ser desfeitos; os bons hábitos adquiridos.*

Como é que se repousa? Começa-se a repousar com o cérebro ou com os nervos? Nem uma coisa nem outra. Começa-se sempre a *repousar com os músculos*\

Façamos uma experiência. Para lhe mostrar como é que isso é feito, vamos começar com os seus olhos. Leia este parágrafo inteiro e, quando chegar ao fim, recoste-se na cadeira, feche os olhos e diga baixinho *para eles:* "Vamos, vamos. Deixem de

contrair-se, deixem essa expressão carrancuda. Vamos, vamos". Repita isso algumas vezes, lentamente, durante um minuto ...

Não notou que, depois de alguns segundos, os músculos dos seus olhos *começaram a obedecer?* Não lhe pareceu que uma mão lhe dissipou toda a tensão? Bem, por incrível que pareça, você teve, num minuto, toda a chave do segredo da arte de repousar. Você pode fazer a mesma coisa com o queixo, com os músculos do rosto, com o pescoço, com os ombros, com todo o corpo. Mas os mais importantes de todos os órgãos são os olhos. Dr. Edmund Jacobson, da Universidade de Chicago, chegou ao ponto de dizer que, se nós repousarmos completamente os músculos dos olhos, pode esquecer todas as complicações! A razão pela qual os olhos são tão importantes no alívio da tensão nervosa é que consomem um quarto de toda a energia nervosa gasta pelo corpo. Eis aí o motivo pelo qual muita gente de visão perfeitamente sã, sofre de "tensão visual". Essa gente mantém os olhos sempre tensos.

Vicki Baum, a famosa romancista, conta que, quando menina, conheceu um velho que lhe ensinou uma das mais importantes lições que aprendeu na vida. Ela caíra e ferira os joelhos e os punhos. O velho, que tinha sido palhaço de circo, ergueu-a e, ao despedir-se, disse-lhe: "Você se machucou unicamente porque não sabe relaxar os músculos. Você tem de fazer de conta que é mole como uma meia, como uma velha meia. Venha cá — vou mostrar-lhe como é que se faz."

E o velho ensinou a Vicki Baum e às outras crianças como é que se cai, que se dá cambalhotas e saltos mortais. E insistia sempre: "Façam de conta que vocês são como uma velha meia. Ficarão sabendo, então, como é que a gente afrouxa os músculos!"

Pode-se afrouxar os músculos em qualquer momento, quase em toda a parte em que se estiver. Só que não se deve

fazer nenhum esforço para isso. O *relaxamento é a ausência completa de qualquer tensão ou esforço.* Pense calmamente nesse relaxamento. Comece pensando no processo de descontração dos músculos dos seus olhos e do seu rosto, dizendo, repetidamente: "Vamos ... vamos... vamos relaxar, repousar..." Sinta a energia fluindo dos seus músculos faciais para o centro do seu corpo. Pense em você mesmo se estivesse livre de qualquer espécie de tensão, como as criancinhas.

Isso era o que Galli-Curci, grande soprano, costumava fazer. Helen Jepson disse-me, certa ocasião, que costumava ver Galli-Curci, antes das suas representações, sentada numa poltrona, com os músculos completamente relaxados, e o queixo tão mole, que chegava até a balançar. Excelente prática, que lhe evitava o excesso de nervosismo, antes de entrar no palco, e impedia que ela se cansasse.

Eis aqui quatro sugestões que o ajudarão a aprender como é que se repousa:

1 . Repouse sempre que puder. Relaxe o corpo, deixando que fique mole como uma velha meia. Quanto a mim, conservo uma velha meia marrom sobre minha mesa, enquanto trabalho, para me lembrar de como é que devo relaxar os músculos. Se você não tiver uma velha meia, um gato servirá. Você já ergueu, alguma vez, um gatinho que estivesse dormindo ao sol.' Se fez isso, já viu que as suas extremidades estavam tão moles quanto um jornal molhado. Até mesmo os iogues da índia dizem que, se quisermos aprender a arte do relaxamento muscular, devemos observar os gatos. Eu nunca vi gato um cansado, um gato com colapso nervoso, um gato sofrendo de insônia, preocupações ou úlceras no estômago. Você, provavelmente, evitará essas tragédias, se aprender a repousar como os gatos.

2 . Trabalhe, tanto quanto possível, numa posição confortável. Lembre-se de que as tensões sobre o corpo geram dores nas costas e fadiga nervosa.

3. Examine-se quatro ou cinco vezes por dia, perguntando a si mesmo: "Será que estou tornando o meu velho trabalho mais árduo do que ele realmente é? Estarei usando músculos que nada têm que ver com o trabalho que estou realizando?" Isso o ajudará a criar o *hábito* do repouso e, como bem o diz o Dr. David Harold Fink, "entre os que mais conhecem psicologia, é sabido que o hábito tem duas vezes mais importância do que qualquer outro elemento".

4. Analise-se novamente no fim do dia, perguntando a si próprio: "Como me sinto, quanto ao cansaço? Se estou cansado, não é por causa do trabalho mental que realizei, mas devido à maneira por que o fiz". "Julgo o trabalho que realizo." Diz Daniel W. Josselyn, "não pelo cansaço que sinto ao fim do dia, mas pelo cansaço que não sinto." E acrescenta: "Quando me sinto particularmente cansado no fim do dia, ou quando a irritabilidade me diz que os meus nervos estão exauridos, sei, sem a menor sombra de dúvida, que aquele foi um dia improdutivo, tanto quanto à quantidade, como quanto à qualidade do trabalho realizado." Se cada um dos homens de negócios do mundo aprendesse essa lição, a média de falecimentos, entre nós, causados pela hipertensão, cairia da noite para o dia. E deixaríamos de encher os nossos sanatórios e casas de saúde com pessoas destroçadas pelas fadigas e pelas preocupações.

25

Como Evitar a Fadiga — e Continuar Parecendo Jovem!

Certo dia, no último outono, a minha assistente voou para Boston, a fim de participar de uma das mais raras reuniões médicas do mundo. Médica? Sim, médica. Os seus participantes se reúnem, anualmente, no Dispensário de Boston, e os pacientes que o freqüentam são submetidos, antes da admissão, aos mais completos exames clínicos. Essas reuniões constituem, na realidade, uma clínica médica. Embora sejam chamadas oficialmente de Aulas de Psicologia Aplicada (chamavam-se, antes, "Thought Countrol Class", nome sugerido pelo seu primeiro membro), o seu principal objetivo é tratar de pessoas, *doentes de preocupação.* Muitos desses pacientes são donas-de-casa que apresentam distúrbios emocionais.

Quando começaram essas aulas para pessoas preocupadas? Bem, em 1930, o Dr. Joseph H. Pratt — que, digamo-lo de passagem, foi discípulo de Sir William Osier — observou que muitos dos pacientes externos, que procuravam o Dispensário de Boston, não apresentavam, aparentemente, nada de anormal quanto à parte física: contudo, revelaram, praticamente, todos os sintomas de doenças que atormentavam o corpo. Uma paciente tinha as mãos tão contraídas pelo artritismo que não as podia mais usar. Uma outra apresentava todos os sintomas cruciantes de úlcera gástrica. Outras tinham dores nas costas, dores de cabeça, cansaço crônico, ou dores e sofri-

mentos vagos. *Todas sentiam, verdadeiramente, essas dores.* No entanto, os mais exaustivos exames médicos demonstravam que nenhuma dessas pessoas estava doente — no sentido físico. Muitos médicos à maneira antiga teriam dito que tudo aquilo era imaginação — "tudo coisa da cabeça".

O Dr. Pratt, porém, compreendeu que de nada adiantaria dizer a essas pacientes que fossem para casa e esquecessem os seus males. Sabia que a maior parte delas não queria estar doente; se fosse assim tão fácil esquecer as doenças, elas o teriam feito por si mesmas. Que se poderia, pois, fazer?

Inaugurou, então, essas aulas, que despertaram um coro de dúvidas por parte de muitos colegas descrentes. E as aulas realizaram maravilhas! Nos últimos dezoito anos decorridos, desde a sua inauguração, milhares de pacientes foram "curados" sem ter feito outra coisa senão freqüentá-las. Alguns pacientes freqüentam o curso há vários anos — fazendo-o tão religiosamente como se fossem à igreja. A minha assistente falou com uma mulher que havia nove anos não faltava às reuniões. Disse-me ela que, quando pela primeira vez fora a uma clínica, estava inteiramente convencida de que tinha os rins deslocados ou qualquer espécie de doença cardíaca. Andava tão preocupada, em tal estado de tensão, que freqüentemente perdia a vista, em verdadeiras crises de cegueira. Hoje, porém, mostra-se confiante, alegre, com excelente saúde. Tinha o aspecto de uma mulher de quarenta anos, mas quando falou com a minha assistente, carregava uma netinha ao colo. "Preocupava-me tanto com as dificuldades da minha família", disse ela, "que tinha vontade de morrer. Mas aprendi, nesta clínica, como são inúteis as preocupações. Ensinaram-me a maneira de evitá-las. Hoje, posso dizer honestamente que a minha vida é serena".

A Dra. Rose Hilferding, um dos conselheiros médicos do curso, afirmou que, na sua opinião, um dos melhores

remédios para aliviar as preocupações "é conversar com alguém de confiança sobre as coisas que nos afligem. Chamamos a isso de catarse. Permitimos aos pacientes que nos procuram que falem à vontade de seus problemas, até que os tirem completamente da mente. Ficarem a ruminar sozinhos as suas preocupações, sem as revelar a pessoa alguma, causa-lhes grande tensão nervosa. Todos nós devemos compartilhar com alguém as nossas dificuldades. Devemos revelar as coisas que nos preocupam. Precisamos sentir que há alguém no mundo disposto a nos escutar, e que seja capaz de nos compreender."

A minha assistente foi testemunha do grande alívio experimentado por uma mulher depois de "desabafar" as suas preocupações. Eram preocupações domésticas e, quando começou a falar, parecia uma corda retesada. Depois, gradualmente, à medida que ia contando o que se passava com ela, começou a acalmar-se. No fim da entrevista, já estava até sorridente. Se o problema foi resolvido? Não, pois não era um problema assim tão fácil. O que causara aquela transformação foi f*alar com alguém,* receber alguns conselhos e um pouco de simpatia humana. O que verdadeiramente processara a transformação foi o grande valor de cura que reside *nas palavras!*

A psicanálise baseia-se, até certo ponto, no poder de cura das palavras. Desde a tempo de Freud, os analistas sabem que os pacientes poderiam ter alívio para as suas ansiedades íntimas se pudessem falar, apenas falar. Por que isso? Talvez porque falando adquirimos mais compreensão daquilo que nos aflige — conseguimos uma perspectiva melhor. Ninguém sabe responder inteiramente a essa pergunta. Mas todos nós sabemos que "desabafar" ou "abrir o coração a alguém" traz alívio quase imediato.

Por que, pois, na próxima vez que tivermos algum problema emocional, não procurar alguém com quem possamos conversar? Não quero dizer, naturalmente, que devemos sair a esmo, a importunar com os nossos lamentos e queixas as primeiras pessoas que encontrarmos. Escolhamos alguém em quem possamos confiar, e marquemos um encontro. Talvez um parente, um amigo, um advogado, um ministro protestante, um sacerdote católico. E digamos a essa pessoa: "Quero o seu conselho. Tenho um problema e gostaria que você (ou o senhor) me ouvisse. Talvez possa me aconselhar o que fazer. E possível que veja esta questão por um ângulo que me escape. Mas, mesmo que não possa fazer nada, me ajudaria muito se apenas me ouvisse enquanto falo".

Desabafar com alguém os nossos problemas é, pois, um dos principais métodos terapêuticos empregados nos cursos do Dispensário de Boston. Eis aqui, porém, algumas outras idéias, colhidas durante esse curso — coisas que você pode fazer no seu próprio lar.

1. Mantenha um livro de notas ou um caderno para leituras que possam "inspirá-lo". Nesse caderno, você poderá colar todos os poemas, preces breves ou citações literárias que tenham para você, pessoalmente, algum interesse especial, e que sirvam para animá-lo. Depois, quando você, nma tarde de chuva, se sentir deprimido, talvez possa encontrar no caderno alguma fórmula que acabe com a sua melancolia. Muitos pacientes possuem, há muitos anos, esses cadernos. E afirmam que eles são "tiro e queda" em seus efeitos.

2. ***Não se detenha demais a analisar os defeitos alheios!*** Uma mulher que se estava transformando numa esposa rabugenta, briguenta, sempre de cara fechada, caiu em si, diante da pergunta que lhe foi feita subitamente: "Que é que a senhora faria, se o seu marido morresse?" Ficou tão chocada com a idéia, que imediatamente se sentou a uma mesa e redigiu uma lista de todas as boas qualidades do marido. Uma grande lista. Por que é que você não procura fazer

a mesma coisa, na próxima vez que considerar o seu parceiro um tirano? Talvez descubra, depois de ler a lista das suas virtudes, que ele é a pessoa que você gostaria de encontrar!

3. ***Procure interessar-se pelas pessoas!*** Desenvolva um interesse amigável, saudável, pelas pessoas que compartilham de sua vida. A uma senhora doente, que se sentia tão "exclusiva" a ponto de não ter amigas, foi dito que procurasse criar uma história a respeito da primeira pessoa que encontrasse. Começou, no bonde, a tecer situações e ambientes para as criaturas que via. Procurou imaginar como é que a vida dessas pessoas tinha sido até então. Quando menos se esperava, começou a falar com os outros em toda parte — e, hoje, é uma mulher feliz, viva, uma encantadora criatura humana, inteiramente curada de seus "males".

4. Hoje á noite, antes de ir para a cama, faça um plano para as suas atividades de amanhã. Descobriu-se, durante os cursos, que muitas pessoas se sentem angustiadas, desorientadas com o número infindável de trabalhos e coisas que têm de fazer. Não conseguem nunca terminar os seus afazeres. Vivem perseguidas pelo relógio. Para curar essa sensação de pressa, e as preocupações que acarreta, sugeriu-se que fizessem todas as noites, por escrito, um plano de ação para o dia seguinte. Que aconteceu? Muito mais trabalho realizado; muito menos cansaço; uma sensação de orgulho e realização e, além disso, tempo disponível para descanso e para se divertirem.

5. ***Finalmente — evite a tensão e a fadiga. Repouse! Repouse!*** Nada fará com que você pareça mais velho, antes do tempo, do que a tensão e a fadiga. Nada causará semelhante agravo à sua juventude e beleza. A minha assistente permaneceu uma hora sentada na Thought Control Class, em Boston, enquanto o diretor, Prof. Paul E. Johnson, discorreu sobre os princípios discutidos no capítulo anterior — as normas para o repouso. Ao fim de dez minutos desses exercícios de relaxamento muscular, que a minha assistente fez juntamente com as outras pessoas presentes, ela estava quase dormindo, sentada, ereaa, em sua cadeira! Isso porque a clínica de Boston sabe — como também, os demais médicos — que, se se quiser arrancar as preocupações que afligem as pessoas, essas pessoas têm de repousar!

Sim, você precisa repousar! Você tem uma grande vantagem: pode deitar-se quando quiser — e pode *fazê-lo até mesmo sobre o chão.* Por estranho que pareça, um soalho duro é melhor, para relaxar os músculos, do que uma cama com molas. Oferece maior resistência. Faz bem à espinha.

Pois bem — eis aqui alguns exercícios que você pode fazer em casa. Experimente fazê-los durante uma semana — e veja o que eles, por sua vez, farão quanto ao seu aspecto e bem-estar!

a) Estenda-se de comprido no soalho sempre que se sentir cansado. Role pelo chão, se quiser. Faça isso duas vezes por dia.

b) Feche os olhos. Você poderá dizer, como o Prof. Johnson recomenda, mais ou menos isto: "O sol está brilhando lá em cima. O céu é azul e resplandecente. A natureza é calma e controla o mundo — e eu, como filho da natureza, estou em harmonia com o Universo." Ou — melhor ainda — reze!

c) Se você não puder deitar no chão, porque não dispõe de tempo, então poderá conseguir quase o mesmo efeito sentando-se numa cadeira. Uma cadeira dura, de encosto alto e reto, é melhor para o repouso. Sente-se erecto na cadeira, como uma estátua egípcia, e descanse as mãos, com as palmas para baixo, sobre a parte alta das coxas.

d) Depois, lentamente, contraia os dedos do ***çé — e, em*** seguida, afrouxe-os. Distenda os músculos das pernas — e, depois, faça-os afrouxar. Faça isso, lentamente, de baixo para cima, com todos os músculos do corpo, até chegar ao pescoço. Então, deixe a cabeça girar pesadamente como se fosse uma bola de futebol, e continue a dizer aos seus músculos (como no capítulo anterior): "Vamos... Vamos..."

e) Acalme os nervos respirando lenta, ritmicamente. Respire profundamente. Os ioguis da índia tinham razão: a respiração rítmica é um dos melhores métodos já descobertos para acalmar os nei^os.

f) Pense nas rugas e contrações do seu rosto — e procure desfazê-las todas. Desfaça os sulcos de preocupações que você sente entre as sobrancelhas e nos cantos da boca. Faça isso duas vezes por dia, e talvez não precise mais ir ao clube fazer massagens. É possível que os sulcos desapareçam de dentro para fora.

26

Quatro Excelentes Hábitos de Trabalho Que Ajudarão a Evitar o Cansaço e as Preocupações

Bom hábito de trabalho n.° 1:

Retire de sua mesa todos os papéis, exceto os relacionados com o problema imediato que você tem em mão.

Roland L. Williams, presidente da Chicago and Northwestern Railway, disse certa vez: "Uma pessoa que tem sempre a sua mesa de trabalho atulhada de papéis sobre vários assuntos, verá que o seu trabalho se torna muito mais fácil e eficiente, se limpar a sua escrivaninha de toda essa papelada, deixando apenas o que se relaciona com o problema que tem imediatamente em mãos. Chamo a isso de boa ordem doméstica, e acredito que é o passo número um para a eficiência".

Se você visitar a Biblioteca do Congresso, em Washington, D. C., verá cinco palavras pintadas no teto — cinco palavras escritas pelo poeta Pope:

"Order is Heaven's first

---

(1) "A ordem é a primeira lei celestial."

A ordem deve ser, também, a primeira lei nos negócios. Mas é? Não. Em geral, a mesa de trabalho dos homens de negócio acha-se atulhada de papéis que eles não têm necessidade de ver durante semanas. Com efeito, o diretor de um jornal de New Orleans disse-me, certa vez, que a sua secretária, ao limpar, um dia, uma das suas mesas de trabalho, encontrara uma máquina de escrever que tinha desaparecido havia dois anos!

A simples vista de uma mesa coberta de relatórios, memorandos e cartas por responder é suficiente para criar confusão, tensão e preocupações. E pior ainda do que isso. A idéia constante de "um milhão de coisas para fazer e da falta de tempo para tal" pode chegar a preocupá-lo a ponto de causar-lhe não só tensão e fadiga, como também hipertensão, complicações cardíacas e úlceras no estômago.

O Dr. John H. Stokes, professor da Graduate School of Medicine, da Universidade de Pensilvânia, leu um trabalho perante a Convenção Nacional das Associações Médicas Americanas — um trabalho intitulado: *Functional Neuroses as Complicatiors of Organic Disease.* Nesse trabalho, o Dr. Stokes fez uma lista de onze condições sob o título: "O que procurar no estado de espírito do paciente." Eis e primeiro tópico da Lista:

"A sensação de dever ou de obrigação; o rosário infindável de coisas que, a qualquer custo, têm de ser feitas."

Mas como é que um processo tão elementar como limpar a nossa mesa e tomar decisões nos auxilia a evitar a hipertensão, essa sensação de *obrigação,* de "um rosário infindável de coisas que, a qualquer custo, têm de ser feitas"? O Dr. William L. Sadler, o famoso psiquiatra, fala-nos de um paciente que, mediante esse simples expediente, evitou um colapso nervoso. Quando apareceu no consultório do Dr. Sadler, estava nervoso, tenso, preocupado. Sabia que estava a

caminho do desastre mas não podia abandonar o trabalho. Precisava de alguém que o ajudasse.

"No momento que esse homem me contava a sua história", diz o Dr. Sadler, "o meu telefone tocou. Era um chamado do hospital e, em lugar de adiar o assunto, arranjei tempo de resolver a questão naquele mesmo instante. Sempre que possível, resolvo as questões na hora. Mal desliguei o telefone, tocou de novo. Outro caso urgente, que demorei algum tempo para solucionar. A terceira interrupção se verificou com a chegada de um colega, que veio conversar comigo sobre um dos seus pacientes, que estava gravemente enfermo. Quando terminei de falar com ele, voltei-me para o visitante e pedi-lhe que me desculpasse por tê-lo feito esperar. Mas ele já se havia animado. A expressão do seu rosto estava inteiramente modificada."

"Não me peça desculpas, doutor!", disse o homem a Sadler. "Creio que, nos últimos dez minutos, compreendi o que se passa comigo. Vou voltar para o escritório e modificar os meus métodos de trabalho... Mas, antes de sair, o senhor me permite dar uma olhada na sua mesa?"

O Dr. Sadler abriu as gavetas da escrivaninha. Todas vazias — exceto quanto a material para escrever. "Diga-me uma coisa, doutor", perguntou o cliente, "onde é que o senhor guarda os assuntos ainda não terminados?"

"Terminados!", respondeu Sadler.

"E a correspondência que tem de responder?"

"Respondida!", disse Sandler. "Tenho por norma não deixar de lado uma carta enquanto não a respondo. Dito imediatamente a resposta à minha secretária".

Seis semanas depois, esse mesmo cliente convidou o Dr. Sadler a passar pelo seu escritório. Estava mudado — bem

como a sua mesa de trabalho. Abriu as gavetas para mostrar que não havia nenhum assunto guardado, por terminar. "Seis semanas atrás", disse ele, "eu tinha três escrivaninhas, em dois escritórios diferentes, e vivia enterrado sob um monte de trabalho. Nunca estava em dia. Depois de conversar com o senhor, voltei para cá e tirei daqui um 'caminhão' de relatórios e de papéis velhos. Agora trabalho numa única mesa, resolvo as coisas à medida que se vão apresentando, e não tenho uma montanha de assuntos inacabados a irritar-me, a preocupar-me, a fazer-me viver num estado de tensão. Mas, o que é mais surpreendente, sarei completamente. Não sinto mais nada quanto à saúde!"

Charles Evans Hughes, antigo juiz da Suprema Corte dos Estados Unidos, afirmou: "Os homens não morrem por excesso de trabalho. Morrem de dissipação e preocupações." Sim, porque dissipam as suas energias — e porque se preocupam com o fato de lhes parecer sempre impossível realizar completamente o trabalho a que se dedicam.

Bom hábito de trabalho n.° 2:

Faço as coisas de acordo com o sua importância.

Henry L. Douherty, fundador da Cities Service Company, conhecida por todo o país, disse que qualquer que fosse o salário que pagasse, havia duas habilidades que lhe era quase impossível encontrar.

E*ssas duas habilidades preciosas são: primeiro, habilidade para raciocinar; segundo, habilidade para fazer* as *coisas de acordo com a sua ordem de importância.*

Charles Luckman — o rapaz que, em doze anos, passou de faxineiro de escritório a presidente da Pepsodent Company, conseguiu um salário de cem mil dólares por ano, e que, além

disso, ganhou um milhão de dólares — afirmou que deve grande parte do seu êxito ao desenvolvimento das suas habilidades que Henry L. Douherty declarou ter-lhe sido quase impossível encontrar. Charles Luckman disse: "Tanto quanto me é possível lembrar, levantei-me sempre às cinco horas da manhã, porque essa é a hora, entre todas, em que me sinto melhor — a hora em que penso melhor, em que planejo o meu dia, em que planejo as coisas segundo a ordem de importância".

Franklin Bettger, um dos corretores de seguros mais bem-sucedidos dos Estados Unidos, não esperava até as cinco horas da manhã para fazer os seus planos. Fazia os seus planos na véspera, à noite — estabelecia um objetivo para si mesmo: o objetivo de vender certo número de apólices de seguro no dia seguinte. Se fracassava, acrescentava o número de seguros que deixou de fazer ao total do dia imediato — e assim por diante.

Sei, por longa experiência própria, que nem sempre somos capazes de fazer as coisas segundo a sua ordem de importância, mas também sei que um tipo de plano para se fazer as coisas mais importantes em primeiro lugar é infinitamente melhor do que se viver sempre a contemporizar.

Se George Bernard Shaw não houvesse adotado a norma rígida de fazer sempre em primeiro lugar as coisas mais importantes, teria provavelmente fracassado como escritor, permanecendo, talvez, a vida toda, como um caixa de banco. Segundo o seu plano, tinha de escrever cinco páginas por dia. Esse plano e a sua obstinada determinação em cumpri-lo, salvaram-no. Esse plano fez com que, durante nove longos anos, continuasse a escrever as cinco páginas diárias, apesar de, nesses nove anos, não ter ganho mais do que trinta dólares — cerca de um centavo por dia. Até mesmo Robinson Crusoe elaborava um plano do que faria em cada hora do dia.

Bom hábito de trabalho n.° 3:

Quando você enfrentar um problema, resolva-o na hora, se dis-puser dos fatos necessários para tomar uma decisão. Não fique a adiar as suas decisões.

Um de meus antigos alunos, H. P. Howell, já falecido, disse-me que, quando era membro do conselho de diretores da U. S. Steel, as reuniões da diretoria se prolongavam por longos períodos — muitos problemas eram discutidos, mas poucas as decisões tomadas. Resultado: cada membro do conselho tinha de levar para casa pilhas de relatórios para estudar.

Finalmente, o Sr. Howell persuadiu o conselho de diretores a tratar de um problema por vez, chegando a uma decisão. Nada de delongas — nada de adiamentos. A decisão poderia exigir fatos adicionais, poderia exigir que se fizesse alguma coisa, ou que não se fizesse nada, mas os diretores chegavam a uma decisão sobre cada problema, antes de tratar do problema seguinte. O Sr. Howell disse-me que os resultados foram surpreendentes: os dossiês foram postos em dia. O calendário ficou limpo. Não era mais necessário que cada membro levasse para casa montes de relatórios. Não havia mais essa sensação de preocupação causada por problemas por resolver.

Eis aí uma boa norma, não só para o conselho de diretores da U. S. Steel, como para você e para mim.

Bom hábito de trabalho n.° 4:

Aprenda a organizar, orientar e supervisionar.

Muitos homens de negócios estão rumando para uma morte prematura, porque nunca aprenderam a delegar responsabilidades a terceiros, e insistem em fazer tudo por si próprios. Resultado: são oprimidos por pequenos detalhes e pela confusão. São comandados por uma sensação de urgência.

de ansiedade, de preocupação, de tensão. É difícil aprender a delegar responsabilidade. Eu sei disso. Foi difícil para mim — terrivelmente difícil. Também sei, por experiência própria, os desastres que podem ser causados quando delegamos autoridade a. pessoas que não estão em situação de exercê-la. Mas, por mais difícil que seja delegar autoridade e terceiros, os dirigentes devem fazê-lo, se quiserem evitar preocupações, tensões nervosas e fadiga.

O homem que cria um grande negócio e não aprende a organizá-lo, a delegar poderes a terceiros, a supervisioná-lo, "explode" habitualmente, em conseqüência de doenças cardíacas, aos cinqüenta ou sessenta e poucos anos — doenças do coração causadas por tensão nervosa e preocupações. Quer que lhe dê um exemplo específico.? Veja as notas de falecimento do jornal que você costuma ler.

27

Como Acabar Com o Tédio, Que Gera Fadiga, Preocupações e Ressentimentos

Uma das causas principais da fadiga é o aborrecimento. Para exemplificar, analisemos o caso de Alice, uma datilografa que trabalha em sua própria rua. Alice chegou em casa, certa noite, completamente exausta. *Agia* como se estivesse cansada. Estava cansada. Sentia dor de cabeça. Doíam-lhe as costas. Estava tão exausta, que queria ir para a cama sem esperar o jantar. A mãe pediu-lhe, insistiu para que jantasse. Ela sentou-se à mesa. O telefone tocou. O namorado! Um convite para dançar! Os olhos de Alice brilharam. O seu espírito se animou. Subiu as escadas correndo, vestiu o seu vestido azul e dançou até às três horas da madrugada; quando finalmente voltou para casa, não sentia o mínimo cansaço. Na verdade, estava tão animada, que não conseguia dormir.

Será que na realidade Alice estava mesmo cansada, oito horas antes, quando tinha o aspecto de alguém exausto e agia como tal? Claro que estava. Sentia-se exausta porque estava aborrecida com seu trabalho, talvez mesmo, aborrecida com a vida. Há milhões de Alices. Talvez você seja uma delas.

É fato, muito conhecido, que a nossa atitude emocional gera mais freqüentemente fadiga do que o próprio esforço físico. Há poucos anos, o Dr. Joseph E. Barmack publicou, nos *Archives of Psychology,* um relatório sobre algumas das

suas experiências, mostrando como os aborrecimentos geram a fadiga. O Dr. Barmack submeteu um grupo de estudantes a uma série de testes, que, como sabia, não lhes podia despertar interesse. O resultado? Os estudantes sentiam-se cansados e sonolentos, queixavam-se de dores de cabeça, tensão ocular, e mostravam-se irritáveis. Em certos casos, sentiam até enjôo de estômago. Era apenas "imaginação"? Não. Os estudantes foram submetidos a testes de metabolismo. Esses testes revelaram que a pressão do sangue e o consumo do oxigênio diminuem verdadeiramente quando a pessoa está aborrecida, e que todo o seu metabolismo se normaliza logo que ela se sente interessada e satisfeita com o seu trabalho!

Raramente ficamos cansados quando estamos fazendo algo interessante, que nos excita. Recentemente, por exemplo, passei as férias nas Montanhas Rochosas canadenses, na parte superior do Lago Louise. Durante dias seguidos, pesquei trutas em Corral Creek e, para chegar lá, abria caminho por meio de uma vegetação mais alta do que a minha cabeça, tropeçando em troncos de árvores e lutando com galhos caídos. No entanto, depois de oito horas de semelhante exercício, não me sentia exausto. Por quê? Porque estava animado, entusiasmado. Tinha sensação de haver realizado um grande feito: pescado seis enormes trutas. Suponhamos, porém, que eu não gostasse de pescaria — como é que você pensa que eu me sentiria? Teria me sentido completamente exausto com tal esforço numa altitude de sete mil pés.

Mesmo em atividades tão exaustivas como o alpinismo, o tédio pode causar-nos mais cansaço do que o tremendo esforço exigido. Por exemplo, o Sr. S. Kingman, presidente do Farmers and Mechanics Savings Bank, de Mineápolis, contou-me um acidente que exemplifica muito bem essa afirmação. Em julho de 1943, o governo canadense solicitou

ao Canadian Alpine Club que lhe fornecesse um guia para treinar os componentes do Prince of Wales Rangers a galgar montanhas. O Sr. Kingman foi um dos guias escolhidos para exercitar os soldados. Disse-me que ele e outros guias — homens de quarenta e dois a cinqüenta e nove anos de idade — conduziram esses jovens do exército durante excursões através de geleiras e campos nevados, bem como a um rochedo a prumo, de quarenta pés de altura, que tinham de escalar por meio de cordas e precários pontos de apoio. Galgaram o Pico de Michael, o Pico do Vice-presidente e outros picos sem nome, de Little Yoho Valley, nas Montanhas Rochosas canadenses. Após quinze horas de subida, esses jovens, que se encontravam em excelentes condições físicas — pois tinham acabado de terminar um curso de seis semanas de árduos exercícios de "comando" — estavam completamente exaustos.

Será que o seu cansaço fora causado por terem usado músculos não exercitados nos exercícios de "comando"? Qualquer homem que já passou por esses exercícios sorriria diante de tal pergunta. Não. Sentiam-se completamente exaustos porque estavam entediados de tanto subir montanhas. Ficaram tão cansados, que muitos deles dormiram sem esperar sequer a comida. Mas os guias — homens que eram duas e três vezes mais velhos do que os soldados — estavam, porventura, cansados? Sim, estavam cansados — mas não exaustos. Os guias alimentaram-se calmamente e ficaram ainda acordados durante horas, comentando as peripécias do dia. Não se sentiam exaustos porque estavam interessados por aquele tipo de exercício.

Quando o Dr. Edward Thorndike, da Universidade de Colúmbia, estava dirigindo as experiências sobre a fadiga, manteve muitos jovens acordados durante quase uma semana, despertando-lhes constantemente o interesse. Depois de

muitas investigações, dizem que o Dr. Thorndike afirmou: "O tédio é a única causa real da diminuição do trabalho".

Se você exerce uma atividade intelectual, não é a quantidade de trabalho que você realiza que o cansa. Você pode sentir-se cansado pela quantidade de trabalho que *não* realiza. Lembre-se, por exemplo, da semana passada, quando o interromperam constantemente. Cartas por responder. Apontamentos desfeitos. Complicações aqui e ali. Tudo deu errado naquele dia. Você não realizou coisa alguma e chegou em casa exausto — com uma terrível dor de cabeça.

No dia seguinte, tudo saiu certo no escritório. Você trabalhou quarenta vezes mais do que no dia anterior. No entanto, foi para casa bem disposto, alegre. Você já passou por essa experiência. Eu também.

Qual a lição para se aprender? Apenas esta: a nossa fadiga é muitas vezes causada não pelo trabalho, mas pelas preocupações, pelas frustrações, pelos ressentimentos.

Enquanto escrevia este capítulo, fui ver uma reprise do *Show Boat,* a deliciosa comédia musical de Jerome Kern. O capitão Andy — capitão do *Cotton Blosson* — diz, num dos seus interlúdios filosóficos: "Os homens felizes são aqueles que têm de fazer coisas que gostam de fazer". Essas pessoas são felizes porque têm mais energia, mais satisfação, menos preocupações e menos fadiga. Onde o seu interesse está fixado, lá também se encontra a sua energia. Andar dez quarteirões em companhia de uma esposa briguenta pode ser mais fatigante do que caminhar dez milhas, em companhia de uma namorada.

E daí? Que é que você pode fazer? Bem, aqui está o que uma estenógrafa fez — uma estenógrafa que trabalhava numa companhia de petróleo em Tulsa, Oklahoma. Durante vários

dias, todos os meses, ela precisava fazer um dos trabalhos mais monótonos que se possa imaginar: preencher formulários de fornecimentos de óleo, acrescentando algarismos e estatísticas. Era uma tarefa tão tediosa, que resolveu, em defesa própria, torná-la interessante. Como? Tinha, diariamente, um torneio consigo mesma. Contava o número dos formulários que preenchia cada manhã, e procurava ultrapassar aquele número à tarde. Contava o total de cada dia e procurava melhorá-lo no dia seguinte. Resultado? Conseguiu, dentro de pouco tempo, preencher mais dessas monótonas fórmulas impressas do que qualquer outra estenógrafa da sua divisão. E que adiantou tudo isso? Elogios? Não... Agradecimentos? Não.. Promoção? Não... Aumento de ordenado? Não... Ajudou-lhe, porém, a evitar a fadiga — a fadiga que nasce do tédio. Aquilo era para ela um estímulo mental. Por ter feito o melhor que podia, para tornar interessante um trabalho monótono, tinha mais energia, mais satisfação e muito mais alegria em suas horas de folga.

Sei que essa história é verdadeira, porque me casei com essa moça.

Eis aqui a história de outra estenógrafa que também acreditou que valia a pena *agir* como se o seu trabalho fosse interessante. Antes, costumava lutar contra o seu trabalho. Mas hoje já não faz isso. O nome dela é Miss Valie G. Golden, de Elmhurst, Ilinóis. Aqui está a sua história, exatamente como ela me escreveu:

"Há quatro estenógrafas em nosso escritório, e cada uma de nós tem de tomar ditados de cartas de vários homens. De vez em quando, as nossas atribuições se complicam. Certo dia, em que o assistente do chefe do departamento insistiu para que eu tomasse o ditado de uma longa carta, comecei a rebelar-me. Procurei afirmar que aquela carta poderia ser

corrigida, sem que houvesse necessidade de ser datilografada de novo — e ele retrucou que se eu não a escrevesse novamente, procuraria alguma outra pessoa que o fizesse! Eu estava furiosa! Mas, quando comecei a datilografar de novo a carta, ocorreu-me, subitamente, a idéia de que uma porção de outras pessoas pulariam de alegria diante da oportunidade de fazer um trabalho como o que eu estava fazendo. Além disso, estava sendo paga para fazer justamente aquele tipo de trabalho. Comecei a sentir-me melhor. De repente, resolvi fazer o meu trabalho como se verdadeiramente gostasse dele — embora o detestasse. Fiz, então, uma descoberta importante: se fizer o meu trabalho *como* se gostasse dele de verdade, então, até certo ponto, gostarei dele. Descobri, também, que posso trabalhar mais depressa, quando gosto do trabalho que estou fazendo. De modo que, agora, raramente preciso trabalhar fora de hora. Essa nova atitude fez com que eu conseguisse a reputação de ser uma boa funcionária. Quando um dos superintendentes do departamento precisou de uma secretária particular, convidou-me para o lugar — porque eu, disse-me ele, estava sempre disposta a trabalhar fora de hora sem fazer cara feia! "O poder de uma nova atitude mental", escreveu Miss Golden, "foi, para mim, uma descoberta extramamente importante. Realizou maravilhas!"

Talvez sem o saber, a Srta. Vallie Golden estivesse usando a famosa filosofia do "como se", do Prof. Hans Vaihinger. Ele nos ensinou a agir "como se" fôssemos felizes, para que fôssemos felizes e assim por diante.

Aja "como se" estivesse interessado em seu trabalho, e essa pequena "atuação" fará com que o seu interesse se torne real. Contribuirá, também, para diminuir o seu cansaço, as suas tensões nervosas, as suas preocupações.

Há alguns anos, Harlan A. Howard tomou uma decisão que lhe mudou completamente a vida. Resolveu tornar

interessante um trabalho monótono — e não há dúvida de que o seu trabalho era monótono: lavar pratos, limpar balcões e servir sorvetes no refeitório de uma escola do curso secundário, enquanto os outros rapazes jogavam bola ou se divertiam com as garotas. Harlan Howard detestava o seu trabalho — mas, já que tinha necessidade de conservá-lo, resolveu fazer um estudo sobre o sorvete: como é que eram feitos, os ingredientes que levavam, por que razão certos sorvetes são melhores do que outros. Estudou a química do sorvete, tornando-se centro de atenções no curso de química da escola. Ele agora se sentia tão interessado pela química dos alimentos, que se matriculou no Massachusetts State College, diplomando-se na área da tecnologia de alimentos. Quando a New York Cocoa Exchange ofereceu um prêmio de cem dólares ao melhor trabalho sobre o emprego do cacau e do chocolate — prêmio ao qual podiam concorrer todos os estudantes secundários — quem é que você acha que o ganhou?... Isso mesmo, Harlan Howard.

Quando considerou difícil conseguir emprego, abriu um laboratório particular no porão da sua casa, em Amherst, Massachusetts. Logo depois, a legislatura estadual aprovou uma nova lei. As bactérias do leite deviam ser contadas. Harlan A. Howard viu-se logo contando bactérias para catorze companhias de leite em Amherst — e teve de contratar dois assistentes.

Onde estará ele daqui a vinte e cinco anos? Bem, os homens que hoje dirigem o exame químico da alimentação já estarão, nessa época, mortos ou aposentados; os seus lugares serão ocupados por jovens que se sentem, hoje, cheios de iniciativa e entusiasmo. Daqui a vinte e cinco anos, Harlan A. Howard será provavelmente um dos líderes da sua profissão, enquanto alguns dos colegas aos quais ele

costumava vender sorvete, por trás de um balcão, estarão amargurados, desempregados, acusando o governo e queixando-se de que jamais tiveram sorte na vida. Harlan A. Howard também poderia não ter tido sorte, se não tivesse resolvido tornar interessante um trabalho monótono.

Há muitos anos, havia um outro jovem que se sentia entediado de ficar o dia todo diante de um torno fazendo ferrolhos numa fábrica. O seu primeiro nome era Sam. Sam queria deixar o emprego, mas tinha medo de não conseguir outro trabalho. Já que precisava fazer o seu monótono trabalho, Sam resolveu torná-lo interessante. De modo que começou uma competição com o mecânico que trabalhava na máquina ao lado. Um deles tinha de alisar a superfície do metal em sua máquina, o outro precisava afinar os ferrolhos até que ficassem com o diâmetro exato. De vez em quando, mudavam de máquina para ver quem fazia maior número de ferrolhos. O chefe da turma, impressionado pela rapidez e perfeição com que Sam trabalhava, deu-lhe logo uma ocupação melhor. Aquele foi o início de uma série de promoções. Trinta anos depois, Sam — Samuel Vauclain — era presidente da Baldwin Locomotive Works. Poderia ter continuado mecânico durante toda a vida se não houvesse resolvido tornar interessante um trabalho monótono.

H. V. Kaltenborn — o famoso comentarista de rádio — contou-me certa vez como é que conseguiu tornar interessante um trabalho tedioso. Quando ele estava com vinte e dois anos de idade, abriu caminho através do Atlântico num navio que transportava gado, dando água e alimento aos animais. Depois de percorrer de bicicleta a Inglaterra, chegou a Paris, com fome e sem dinheiro. Empenhando por cinco dólares a sua máquina fotográfica, pôs um anúncio na edição de Paris do *The New York Herald* e arranjou um emprego como vendedor de máquinas de estereoscopia. Lembro-me dos antigos estereoscópios,

que costumávamos levar aos olhos para ver duas figuras exatamente iguais. Quando olhávamos, acontecia um milagre. As duas lentes do estereoscópio transformavam as duas figuras numa única cena, dando o efeito de uma terceira dimensão. Via-se a distância. Tinha-se uma impressão surpreendente de perspectiva.

Bem, como eu ia dizendo, Kaltenborn começou a vender esses aparelhos de porta em porta, em Paris, sem saber falar francês. Mas, apesar disso, ganhou cinco mil dólares de comissão no primeiro ano, tornando-se, naquele ano, um dos vendedores mais bem pagos da França. H. V. Kaltenborn disse-me que essa experiência desenvolveu nele mais qualidades para conseguir sucesso do que um ano de estudo em Harvard. Confiança. Disse-me que, depois daquela experiência, se sentia capaz de vender até mesmo o *The Congressional Record* às donas-de-casa francesas.

Essa experiência lhe proporcionou profundo conhecimento da vida francesa, o que, mais tarde, lhe valeu muito ao interpretar, no rádio, os acontecimentos europeus.

Como foi que conseguiu tornar-se um bom vendedor, sem saber falar francês? Bem, pediu ao patrão que escrevesse, em perfeito francês, o que deveria dizer — e decorou tudo. Tocava a campainha, a dona-de-casa aparecia e ele começava a recitar-lhe tudo o que havia decorado, com um sotaque tão horroroso, que se tornava cômico. Mostrava à dona-de-casa fotografias e, quando ela lhe fazia algumas perguntas, encolhia os ombros e respondia: "Sou americano... americano". Tirava o chapéu e mostrava uma cópia, em perfeito francês, de tudo o que deveria dizer, e que colara no fundo do chapéu. A dona-de-casa ria, ele também ria — e mostrava-lhe mais fotografias. Ao me contar essas coisas, H. V. Kaltenborn confessou que o trabalho não era nada fácil. Disse-me que só uma coisa o

fazia continuar: a sua determinação em tornar o trabalho interessante. Todas as manhãs, antes de sair, olhava-se no espelho e dizia a si mesmo este discurso: *"Kaltenborn, você tem de fazer* isso, *se quiser comer. E, já que você tem de fazer—por que não fazê-lo de maneira interessante?* Por que não imaginar, cada vez que você bater a uma porta, que você é um ator diante dos refletores, e que há uma platéia vendo-o representar? Afinal de contas, o que você está fazendo é tão engraçado como qualquer outra cena apresentada no palco. Por que é que você não põe muita satisfação e entusiasmo nisso?"

O Sr. Kaltenborn disse-me que esses discursos diários o ajudaram a transformar uma tarefa que detestava e temia numa aventura da qual gostava, e que lhe era muito bem remunerada.

Quando perguntei ao Sr. Kaltenborn se tinha algum conselho a dar aos jovens da América do Norte ansiosos por sucesso, respondeu-me: "Sim, devem exercitar-se todas a manhãs. Falamos muito da importância do exercício físico para despertarnos da sonolência em que muitos de nós andam durante o dia. Precisamos, no entanto, mais do que isso, precisamos de exercícios espirituais e mentais todas as manhãs — exercícios que nos animem à ação. Devem dirigir, todos os dias, algumas palavras a si próprios".

Será, por acaso, estúpido, superficial, infantil, dirigir a palavra a você mesmo todos os dias? Não, pelo contrário: é a própria essência de sólida filosofia. "A nossa vida é o que os nossos pensamentos a fazem". Essas palavras são tão verdadeiras ainda hoje como o eram há dezoito séculos, quando Marco Aurélio escreveu o primeiro livro das suas "Meditações". "A nossa vida é o que os nossos pensamentos fazem."

Falar consigo mesmo, todos os dias, faz com que você possa ter pensamentos de coragem e felicidade, pensamentos de poder e de paz. Ao falar a si mesmo das coisas que merecem a

sua gratidão, você pode encher a mente de pensamentos que se elevam e cantam.

Pensando de maneira certa, você pode tornar qualquer trabalho menos detestável. O seu chefe quer que você se interesse pelo seu trabalho, para que ele possa ganhar mais dinheiro. Mas esqueçamos o que seu chefe deseja. Pense somente no que você lucrará, se se interessar pelo trabalho. Lembre-se de que isso pode dobrar a soma de felicidade que você tira da vida, pois você gasta aproximadamente a metade das suas horas de vigília no trabalho e, se não encontrar felicidade em seu trabalho, é possível que você jamais a encontre em parte alguma. Lembre-se sempre de que, se interessar-se pelo seu trabalho, você afastará da mente todas as suas preocupações, e que, no fim de contas, isso poderá trazer-lhe promoções e aumentos de salário. Mesmo que isso não aconteça, minimizará a sua fadiga, fazendo com que você desfrute as suas horas de folga.

28

Como Evitar Que Nos Preocupemos Com a Insónia

Vocè se preocupa quando não consegue dormir direito? Então talvez lhe interesse saber que Samuel Untermeyer — o famoso advogado internacional — nunca teve uma noite completa de sono em toda a vida.

Quando Sam Untermeyer foi para o colégio, dois problemas o preocupavam: a asma e a insônia. Parecia-lhe não ser possível curar nenhuma delas, de modo que resolveu fazer o melhor que podia: tirar vantagem das suas vigílias. Em lugar de desesperar-se, agitar-se, preocupar-se até chegar a um colapso nervoso, levantava-se e punha-se a estudar. O resultado? Começou a receber distinções em todos os cursos, tornando-se um dos prodígios do College of the City of New York.

Mesmo depois de ter começado a advogar, persistiu-lhe a insônia. Mas Untermeyer não se preocupou. "A natureza", disse ele, "tomará conta de mim". E a natureza, de fato, o fez. Apesar de quase não dormir, a sua saúde continuou normal e conseguia trabalhar como qualquer outro jovem advogado dos tribunais de Nova York. Trabalhava até mesmo mais, pois trabalhava enquanto os outros dormiam!

Aos vinte e um anos de idade, Sam Untermeyer já estava ganhando setenta e cinco mil dólares por ano — e os outros advogados jovens corriam aos tribunais, a fim de estudar os seus métodos. Em 1931, pagaram-lhe — para tratar de um único caso

— provavelmente os mais altos honorários em toda a história da advocacia: um milhão de dólares — pagamento à vista.

Ainda tinha insónia — lia a metade da noite — e levantava-se às cinco horas da manhã, para ditar cartas. A hora em que a maior parte das pessoas estavam apenas começando a trabalhar, o *seu* trabalho diário já estava quase na metade. Viveu até os oitenta e um anos de idade — esse homem que raramente desfrutou de uma noite de sono. Mas se houvesse permitido que a insónia o atormentasse e o enchesse de preocupações, teria, provavelmente, arruinado a vida.

Passamos um terço de nossa vida dormindo — e, apesar disso, ninguém sabe o que o sono realmente é. Sabemos que é um hábito e um estado de repouso durante o qual a natureza nos refaz das preocupações, mas não sabemos de quantas horas de sono cada indivíduo precisa. Nem sequer sabemos se *temos* de dormir.

Fantástico? Bem, durante a Primeira Guerra Mundial, Paul Kern, soldado húngaro, foi ferido na região frontal. Sarou do ferimento mas, coisa curiosa, não podia mais dormir. Não importava o que os médicos fizessem — e eles experimentaram todas as espécies de sedativos, narcóticos, e até mesmo a hipnose — Paul Kern não conseguia dormir, nem sequer ficar sonolento.

Os médicos afirmavam que não viveria muito. Mas ele os enganou. Arranjou um emprego e continuou a viver, em boa saúde, durante muitos anos. Ele deitava-se, fechava os olhos e descansava, mas não dormia de modo algum. O seu caso foi um mistério para a medicina, modificando muitas opiniões a respeito do sono.

Gertas pessoas precisam dormir mais do que outras. Toscanini necessitava apenas de cinco horas de sono por noite. Galvin Coolidge necessitava mais que o dobro. Coolidge dormia

onze das vinte e quatro horas do dia. Em outras palavras: Toscanini passou aproximadamente um quinto de sua vida dormindo, enquanto que Coolidge passou dormindo mais da metade da existência.

Preocupar-se com a insônia lhe será mais prejudicial do que a própria insônia. Uma das minhas alunas, por exemplo — Ira Sandner, de Ridgefield Park, Nova Jersey — foi quase levada ao suicídio devido a uma insônia crônica.

"Pensava, realmente, que estava ficando louca", disse-me Ira Sandner. "A questão era que, a princípio, eu dormia *demais.* Não acordava de modo algum com o alarma do despertador e, conseqüentemente, chegava tarde todas as manhãs ao serviço. Comecei a ficar preocupada com isso, pois o meu patrão, com efeito, me advertiu que *euprecisava* chegar à hora certa. Sabia que, se continuasse a dormir demais, perderia o emprego.

"Falei a respeito com os meus amigos, e um deles sugeriu que eu concentrasse o pensamento no despertador, antes de dormir. Aí começou a insônia. O tique-taque daquele maldito despertador se transformou numa obsessão. Mantinha-me acordada, agitada, a noite toda! Quando chegava a manhã, sentia-me quase doente. Doente de cansaço, de preocupações. Isso continuou durante oito semanas. Não consigo nem descrever as torturas que sofri. Estava certa de que estava enlouquecendo. As vezes, andava pelo quarto, de um lado para outro, durante horas. Cheguei a pensar, sinceramente, em pular da janela e acabar de uma vez com tudo!

"Afinal, fui a um médico que conhecia desde criança. Ele me disse: 'Ira, não posso ajudá-la. Ninguém pode ajudá-la, pois você mesma criou essa situação. Vá para a cama, à noite, e, se não puder dormir, esqueça o que se está passando com você. Diga, apenas, a si mesma: "Pouco me importa, se não

conseguir dormir. Para mim dá no mesmo, se ficar acordada até de manhã". Feche os olhos e diga: "Enquanto eu estiver deitada, tranqüila, sem me preocupar com coisa alguma, estarei, afinal de contas, descansando.'"

"Fiz isso e, dentro de duas semanas, estava caindo de sono. Em menos de um mês, estava dormindo oito horas por noite, e os meus nervos já haviam voltado à normalidade."

Não era a insônia que estava maltratando Ira Sandner; eram as suas preocupações, por não poder dormir.

O Dr. Nathaniel Kleitman, professor da Universidade de Chicago, realizou mais pesquisas sobre o sono do que qualquer outro homem vivo. Ele é, no mundo, o homem que mais sabe a respeito do sono. E afirma que nunca conheceu alguém que tenha morrido de insônia. Na verdade, uma criatura pode preocupar-se tanto com a insônia a ponto de diminuir a sua vitalidade e ser atacada por germes. Mas foram as preocupações que causaram o mal, e não a insônia em si.

O Dr. Kleitman também diz que as pessoas que vivem preocupadas com a insônia dormem muito mais, habitualmente, do que imaginam. O homem que jura não ter "pregado os olhos a noite passada", pode ter dormido durante horas, sem o saber. Herbert Spencer, por exemplo, um dos pensadores mais profundos do século XIX, era um velho solteirão, vivia numa pensão e importunava todo mundo, falando constantemente sobre a sua insônia. Chegava até a tapar os ouvidos, para evitar os ruídos e acalmar os nervos. As vezes, tomava ópio, para ver se dormia. Uma noite, ele e o Prof. Sayce, de Oxford, ocuparam o mesmo quarto, num hotel. Na manhã seguinte, Spencer declarou que não pregara os olhos a noite toda. Na verdade, fora o Prof. Sayce quem não dormira. Passara a noite toda em claro, devido aos roncos de Spencer!

4' O primeiro requisito para uma boa noite de sono é um sentimento de segurança. Precisamos sentir que um poder maior do que nós velará pela nossa pessoa até à manhã seguinte. O Dr. Thomas Hyslop, do Great West Riding Asylum, enfatizou esse ponto numa conferência ante a Associação Médica Britânica. Disse ele: "Um dos melhores agentes produtores de sono, dentre os que me foram revelados durante os meus longos anos de prática, é *prece.* Digo isso simplesmente como médico. O exercício da prece naqueles que habitualmente o empregam deve ser encarado como o mais normal e adequado dos sedativos do espírito e dos nervos".

"Seja como Deus quiser!"

Jeanette MacDonald contou-me que, quando se sentia deprimida, preocupada e tinha dificuldade para conciliar o sono, sempre conseguia ter "um sentimento de segurança" ao repetir o Salmo XXIII: O Senhor é meu pastor, e nada me faltará. Em um lugar de pastos ali me colocou: e me conduz aos prados verdejantes e às águas tranqüilas. .

Mas, se você não é religioso, e encara as coisas de maneira difícil, deve, então, aprender a descansar por meios físicos. O Dr. David Harold Fink, autor de *Release from Nervous Ten-*

diz que o melhor meio para se fazer isso é *falar* com o seu corpo. Segundo o Dr. Fink, as palavras são a chave de todas os tipos de hipnose — e quando não se pode, de maneira alguma, dormir, é porque nós *falamos* com o corpo a respeito de insônia. A maneira de desfazer esse estado é *desipnotizar-nos.* Pode-se conseguir isso, dizendo-se ao corpo: "Vamos, vamos. . . solte-se, relaxe". Já sabemos que a mente e os nervos não podem

(1) Existe uma tradução brasileira desse livro.

relaxar enquanto os músculos estão tensos, de modo que, se quisermos dormir, temos de começar com os músculos. O Dr. Fink recomenda — e isso dá resultado na prática — que ponhamos dois travesseiros sob os joelhos para aliviar a tensão das pernas, e que, pela mesma razão, coloquemos dois travesseiros sob os braços. Depois, dizendo ao queixo, aos olhos, aos braços e às pernas que repousem, acabamos, finalmente, por conciliar o sono, antes mesmo que o percebamos. Eu já o experimentei e por isso, sei o que acontece.

Uma das melhores curas para a insônia é cansar-nos fisicamente, dedicando-nos à jardinagem, natação, tênis, golfe, esqui, ou simplesmente a qualquer trabalho físico exaustivo. Isso era o que Theodore Dreiser fazia. Quando era escritor jovem e lutava para abrir caminho na literatura, preocupava-se muito com a insônia, de modo que arranjou um trabalho manual numa das turmas de conservação da New York Central Railway. Depois de um dia de trabalho, pregando dormentes e colocando pedregulhos no leito da estrada, sentia-se tão exausto que mal podia ficar acordado para jantar.

Se ficarmos muito cansados, a natureza nos obrigará a dormir, mesmo que estejamos andando. Para exemplificar essa afirmação: quando eu tinha treze anos de idade, meu pai despachou um vagão de porcos para Saint Joe, Missuri. Tendo conseguido três passagens gratuitas, levou-me com ele. Até àquela época, eu jamais estivera numa localidade de mais de quatro mil habitantes. Ao desembarcar em Saint Joe, cidade de sessenta mil habitantes, fiquei boquiaberto. Vi arranha-céus de seis andares e — maravilha das maravilhas — um bonde. Depois de ter vivido um dos dias mais emocionantes de minha vida, meu pai e eu tomamos um trem de volta a Ravenwood, Missuri. Chegamos às duas horas da madrugada; precisávamos, ainda, andar quatro milhas para chegar à fazenda. E aqui está

o ponto da história: estava tão exausto, que dormi e sonhei andando. Dormi muitas vezes montado a cavalo. E aqui estou, vivo, para dizê-lo!

Quando os homens se sentem completamente exaustos, dormem em meio dos estrondos, dos horrores e dos perigos da guerra. O Dr. Foster Kennedy, famoso neurologista, contou-me que, durante a retirada do 5.° Exército inglês, em 1918, viu soldados tão exaustos, que caíam ao chão, dormindo tão profundamente como se estivessem em estado de coma. Não acordavam nem mesmo quando lhes abriam as pálpebras com os dedos. Diz ele ter notado que, invariavelmente, as suas pupilas estavam voltadas para cima. "Depois disso", diz o Dr. Kennedy, "sempre que tenho dificuldade para dormir, procuro volver as pupilas àquela posição, e vejo que, em jpoucos segundos, começo a bocejar e a sentir-me sonolento. E um reflexo automático, sobre o qual não tenho controle algum".

Nunca homem algum se suicidou por não conseguir dormir, e jamais criatura alguma o fará. A natureza o obrigará a dormir, apesar de todo o poder da sua vontade. A natureza nos permite ficar sem água ou sem alimento mais tempo do que sem dormir.

Falando de suicídio, lembro-me de um caso descrito pelo Dr. Henry C. Link em seu livro *The Rediscovery of Man.* O Dr. Link foi vice-presidente da The Psychological Corporation, e entrevistava muitas pessoas preocupadas e deprimidas. No capítulo intitulado "Como vencer o medo e as preocupações", ele nos conta a história de um paciente que queria suicidar-se. O Dr. Link sabia que discutir o assunto só serviria para piorar a situação, de modo que disse ao tal homem: "Já que você vai mesmo suicidar-se, poderia, ao menos, fazê-lo de uma maneira heróica. Corra em volta do quarteirão até cair morto".

O paciente tentou fazer isso várias vezes, mas cada vez se sentia melhor, tanto mental como fisicamente. Na terceira noite, tinha conseguido o que o Dr. Link pretendia desde o princípio: ficou tão cansado, tão relaxado fisicamente, que dormiu como uma pedra. Mais tarde, entrou para um clube de atletismo e começou a participar de competições esportivas. Logo estava se sentindo tão bem, que queria viver para sempre!

De modo que, para evitar que nos preocupemos com a insônia, eis aqui cinco normas:

1. Se você não puder dormir, foca o mesmo que Samuel Untermeyer. Levante-se e trabalhe ou leia até sentir sono.
2. Lembre-se de que *a* falto de sono nunca matou ninguém. As preocupações causadas pelo insônia são, habitualmente, mais prejudiciais do que a insônia.
3. Procure rezar — ou repetir o Salmo XXIII, como Jeanette MacDonald fez.
4. Relaxe o corpo.
5. Faça exercício. Procure cansar-se tanto fisicamente, que não lhe seja possível permanecer acordado.

Resumo Da Sétima Parte

SEIS MANEIRAS DE EVITAR A FADIGA E AS PREOCUPAÇÕES E CONSERVAR A ENERGIA E O ÂNIMO ELEVADOS

PRINCIPIO 1 Descanse antes de se cansar;

PRINCÍPIO 2 Aprenda a relaxar-se durante o trabalho;

PRINCÍPIO 3 Proteja a sua saúde e a sua aparência relaxando-se em casa;

PRINCÍPIO 4: Aplique estes quatro bons hábitos de trabalho:

a) Limpe a sua mesa de todos os papéis, exceto os que digam respeito ao assunto que tem em mãos;

b)Faça as coisas pela sua ordem de importância;

c) Quando tiver de enfrentar um problema, resolva-o imediatamente, se tiver à disposição todos os elementos necessários para tomar uma decisão;

d) Aprenda a organizar, a delegar e *a* supervisionar;

PRINCIPIO 5: Ponha entusiasmo no seu trabalho.

PRINCÍPIO 6: Lembre-se de que ninguém nunca morreu por falta de sono. E a preocupação com a insônia que nos causa dano — não a insônia.

PARTE VIII

"Como Venci as Minhas Preocupações"

(31 Histórias Verdadeiras)

Seis Grandes Infortúnios Ocorreram-me Simultaneamente

Por C. J. BLACKWOOD

No verão de 1943, pareceu-me que a metade das preocupações do mundo havia desabado sobre os meus ombros.

Vivera, durante mais de quarenta anos, uma existência normal, livre de cuidados, tendo experimentado apenas os problemas habituais que os maridos, os pais e os homens de negócio têm, às vezes, de enfrentar. Podia, habitualmente, resolver esses problemas com facilidade, mas, de repente, Zás! Zás!! Zás!!! Zás!!!! Zas!!!!!!! Zás!!!!!! Seis grandes infortúnios ocorreram-me simultaneamente. Contorcia-me, virava e revirava na cama a noite toda, meio amedrontado com a aproximação do dia, pois me afligiam seis grandes preocupações.

1. Minha escola de comércio estava à beira de um desastre financeiro, pois todos os rapazes estavam indo para a guerra — e a maior parte das moças estava ganhando mais dinheiro nas fábricas de guerra, mesmo sem conhecimentos especializados, do que poderiam conseguir, nos escritórios comerciais, os rapazes diplomados, que conheciam as suas profissões.

2. O meu filho mais velho estava no exército, e eu sentia o coração oprimido, cheio de preocupações comuns a todos os pais cujos filhos se encontram na guerra.

3. A cidade de Oklahoma já havia iniciado os procedimentos legais para desapropriar uma grande extensão de terras, destinada à construção de um aeroporto, e a minha casa — que fora antes de meu pai — estava localizada no centro dessa área. Sabia que só me pagariam um décimo do seu valor e, o que era pior, que perderia o meu lar — e, devido à falta de casas, eu estava preocupado, pensando se me seria possível encontrar um outro lar, onde pudesse abrigar a minha família, composta de seis pessoas. Receava que precisássemos viver numa tenda. Preocupava-me até imaginando se nos seria possível comprar uma tenda.

4. O poço existente em minha propriedade secou, devido a um canal de drenagem que foi cavado perto de nossa casa. Mandar fazer um novo poço seria jogar fora quinhentos dólares, já que aquela área estava sendo desapropriada. Nos últimos dois meses, eu vinha carregando água em baldes, todas as manhãs, para alimentar as criações, e receava ter de continuar a fazer aquilo até o fim da guerra.

5. Morava a cinco milhas de distância da minha escola de comércio e tinha um cartão de racionamento de gasolina da classe B. Isso significava que não poderia comprar novos pneus, de modo que me preocupava pensando como poderia ir para o trabalho, quando os pneus já velhos do meu antigo Ford dessem problema.

6. Minha filha mais velha terminara o curso secundário um ano antes da época esperada e nutria a esperança de matriculá-la numa universidade. Mas eu não tinha dinheiro para isso. Sabia, por outro lado, que ela ficaria desolada, se não pudesse fazer isso.

Uma tarde, em que estava sentado no escritório, às voltas com as minhas preocupações, resolvi anotá-las todas num papel, pois me parecia que ninguém jamais tivera tantas contrariedades. Eu não me incomodaria, se tivesse de lutar com preocupações que oferecessem alguma probabilidade de solução, mas todas aquelas preocupações pareciam totalmente fora do meu controle. Não podia fazer nada para resolvê-las. Depois de datilografar a lista das minhas preocupações, arquivei-a e, com o transcorrer dos meses, esqueci completamente que a havia escrito. Dezoito meses depois, ao mudar os arquivos, deparei, por acaso, com a lista dos seis grandes problemas que haviam ameaçado destruir-me a saúde. Li-a com muito interesse e proveito. Vi, então, que nada daquilo acontecera.

1. Vi que todas as minhas preocupações, referentes ao fechamento da escola, haviam sido inúteis, pois o governo passara a subvencionar as escolas de comércio, destinadas aos veteranos, e a minha ficou logo repleta de novos alunos.

2. Vi que todas as minhas preocupações, referentes ao meu filho, haviam sido inúteis: ele já estava a caminho de casa, voltando da guerra sem um arranhão.

3. Vi que todas as minhas preocupações referentes à construção do aeroporto haviam sido inúteis, pois fora descoberto petróleo a uma milha de distância da minha propriedade e a aquisição de terras, para a construção de um aeroporto, se tornara proibitiva.

4. Vi que todas as minhas preocupações referentes à falta de água para as criações haviam sido inúteis, pois, logo que soube que as terras não iam ser desapropriadas, gastei o dinheiro necessário à escavação de um novo poço, em nível mais profundo, e encontrei abundante suprimento de água.

5. Vi que minhas preocupações relativas aos pneus de meu carro eram desnecessárias porque, recauchutando-os e guiando cuidadosamente, eles duram mais.

6. Vi que todas as minhas preocupações, referentes à educação de minha filha, haviam sido inúteis, pois, exatamente sessenta dias antes da abertura da escola, ofereceram-me — quase como se fosse um milagre — um lugar de examinador de escrituração mercantil, trabalho que podia fazer em horas vagas, e que me permitiu matriculá-la dentro do prazo regulamentar.

Ouvira, antes, muita gente dizer, freqüentemente, que noventa por cento das coisas que nos preocupam, que nos afligem, jamais acontecem, mas nunca dera muita atenção a esse velho ditado, até o dia em que deparei com a lista das preocupações por mim datilografada naquela tarde terrível, dezoito meses antes.

Dou, hoje, graças a Deus por ter tido de lutar em vão com aquelas seis preocupações terríveis. Aquela experiência me ensinou uma lição que jamais esquecerei. Mostrou-me como é insensato, como é trágico, a gente se preocupar com coisas que não acontecerão — com coisas que estão além do nosso controle, e que talvez jamais aconteçam.

Lembre-se de que hoje é o amanhã pelo qual ontem você se preocupava. Pergunte a si mesmo: Como é que posso "saber" se isto que me preocupa irá, realmente, acontecer?

Posso Transformar-me, Numa Hora, Em Um Intenso Otimista

Por ROGER W. BABSON

Famoso Economista

Quando estou deprimido com a situação atual, posso, em uma hora, afastar as minhas preocupações e transformar-me em um intenso otimista.

Eis o que faço: entro em minha biblioteca, fecho os olhos e caminho em direção de certas estantes que contêm apenas livros de história. Com os olhos ainda fechados, apanho um livro, sem saber se estou apanhando *A conquista do México,* de Prescott, *ou A vida dos doze Césares,* de Suetônio. Com os olhos ainda fechados, abro o livro ao acaso. Depois, abro os olhos e leio durante uma hora; e, quanto mais leio, mais profundamente me convenço de que o mundo sempre esteve nos espasmos da agonia, que a civilização sempre esteve a cambalear à beira de um abismo. As páginas da história quase se estremecem ante as trágicas narrações de guerra, de fome, de pobreza, de pestilência, de desumanidade do homem para com o homem. Depois de ler a história durante uma hora, convenço-me de que, por piores que as condições atuais sejam, são ainda infinitamente melhores do que costumavam ser. Isso me permite ver e encarar as minhas contrariedades atuais dentro da sua própria perspectiva, bem como compreender que o mundo, em seu todo, se transforma constantemente para melhor.

Eis aí um método que merece um capítulo inteiro. Leia livros de história! Procure observar o ponto de vista de dez mil anos — e veja como os "seus" aborrecimentos são triviais, em termos de eternidade!

Como Me Desfiz De Um Complexo De Inferioridade

Por ÉLMER THOMAS
Ex-senador pelo Estado de Oklahoma.

Quando eu tinha quinze anos, vivia completamente atormentado por preocupações, receios e acanhamentos. Era excessivamente alto para a minha idade e magro como um poste. Tinha 1,82m de altura e pesava apenas 50kg. Apesar da minha altura, era fraco e não podia nunca competir com os outros rapazes em corridas ou no beisebol. Zombavam de mim, chamando-me de "cara de machado". Vivia tão preocupado, tão voltado para mim mesmo, que temia encontrar quem quer que fosse, o que, aliás, raramente fazia, pois a nossa fazenda ficava longe da estrada e era cercada por matas virgens as quais, desde o começo dos tempos, não tinham sido jamais cortadas. Vivíamos a meia milha de distância da rodovia; passava uma semana sem que eu visse alguém, exceto minha mãe, meu pai e minhas irmãs e irmãos.

Eu teria sido um fracasso na vida, se houvesse permitido que os receios e as preocupações me dominassem. Passava o dia inteiro a meditar sobre o meu corpo magro, comprido, fraco. Dificilmente podia pensar em qualquer outra coisa. O meu embaraço e o meu medo eram tão intensos, que se me torna quase impossível descrevê-los. Minha mãe sabia como eu me sentia. Ela, que fora professora, costumava dizer-me: "Meu filho, você precisa estudar, ganhar a vida com o cérebro, pois o seu corpo lhe será sempre um obstáculo".

Como os meus pais não podiam mandar-me para um colégio, sabia que eu tinha de abrir caminho por mim mesmo, de modo que, durante o inverno, me pus a caçar gambás, marita-

cas, doninhas e raposas. Vendi as peles, na primavera, por quatro dólares, e comprei dois porquinhos. Alimentei-os com lavagem e milho e depois, no outono seguinte, os vendi por quarenta dólares. Com o que recebi pela venda dos dois porcos, saí de casa e matriculei-me no Central Normal College, em Danville, Indiana. Pagava um dólar e quarenta centavos semanais de pensão e quarenta centavos pelo quarto. Usava uma camisa marrom feita por minha mãe. (Ela usara, naturalmente, fazenda marrom para que a sujeira não aparecesse.) Trajava uma roupa que tinha pertencido a meu pai. As roupas de meu pai não me assentavam, acontecendo o mesmo com as botas de elástico que depois passavam para mim. Mas as fitas de elástico laterais tinham perdido, havia muito, toda a elasticidade, de modo que, quando eu andava, as botas quase me saíam dos pés. Como me sentia embaraçado para juntar-me aos outros estudantes, ficava estudando sozinho em meu quarto. O maior desejo de minha vida era poder comprar algumas roupas que assentassem em meu corpo, e das quais não me sentisse envergonhado.

Logo depois disso, aconteceram-me quatro coisas que me ajudaram a dominar as preocupações e vencer o meu complexo de inferioridade. Um desses acontecimentos me deu coragem, esperança, confiança, modificando completamente o resto da minha vida. Descreverei, brevemente, esses acontecimentos.

Primeiro: Depois de freqüentar essa escola normal durante apenas oito semanas, fiz exame e recebi um certificado de terceira classe, que me permitia lecionar em escolas públicas rurais. Para ser exato, esse certificado era válido apenas durante um período de seis meses, mas constituía prova de que alguém tinha confiança em mim — a primeira prova de confiança que tive por parte de alguém, com exceção de minha mãe.

Segundo: Uma escola rural, situada num lugar chamado Happy Hollow, contratou-me como professor, pagando-me

dois dólares por dia, ou quarenta dólares mensais. Aquilo era uma nova prova de que alguém depositava confiança em mim.

Terceiro: Logo que recebi o meu primeiro cheque, comprei algumas roupas — roupas que não me envergonharia de usar. Se alguém me desse hoje um milhão de dólares, não sentiria nem a metade da emoção que experimentei ao vestir o meu primeiro terno, pelo qual paguei apenas alguns dólares.

Quarto: O ponto verdadeiramente decisivo da minha vida, a primeira grande vitória em minha luta contra o acanhamento e o sentimento de inferioridade, ocorreu na Putnam County Fair, que se realizava, anualmente, em Bainbridge, Indiana. Minha mãe insistiu para que eu participasse de um torneió de oratória que devia realizar-se na feira. Para mim, essa idéia parecia irreal. Eu não tinha coragem de falar nem com uma única pessoa — o que dirá diante de uma multidão. Mas era quase patética a confiança que minha mãe sentia por mim. Ela alimentava grandes sonhos quanto ao meu futuro. Projetava, no filho, a sua própria vida. A sua confiança deu-me coragem para participar do concurso. Escolhi, para assunto da minha palestra, a última coisa no mundo sobre a qual estava capacitado para falar: "As Belas-Artes e as Artes Liberais nos Estados Unidos". Para ser franco, quando comecei a preparar o discurso, não sabia quais eram as artes liberais, mas isso não tinha muita importância, pois os meus ouvintes também não sabiam. Decorei a minha florida palestra, ensaiando-a, diante de árvores e de vacas, centenas de vezes. Estava tão ansioso, por causa de minha mãe, para fazer um belo papel, que devo ter falado com emoção. De qualquer modo, concederam-me o primeiro prêmio. Fiquei perplexo com o que acontecera. A multidão começou a dar vivas. Os rapazes que antes zombavam de mim, chamando-me de "cara de machado", agora me batiam nas costas, dizendo: "Sabia que você seria capaz disso, Élmer". Minha mãe

abraçou-me, soluçando. Agora, quando olho para trás, vejo que aquele concurso foi o momento decisivo da minha vida. Os jornais da região publicaram, na primeira página, artigos sobre mim, profetizando grandes coisas para o meu futuro. A vitória do torneio de oratória colocou-me em evidência localmente e, o que é mais importante, multiplicou por cera a minha confiança. Estou hoje convencido de que, se não houvesse ganho aquele concurso, não me teria tornado membro do Senado dos Estados Unidos, pois me clareou a visão, alargou-me os horizontes, fazendo-me compreender que eu possuía qualidades latentes com as quais jamais sonhara. Contudo, o mais importante, quanto ao concurso, foi ter o primeiro prêmio de oratória consistido em uma bolsa de estudos, por um ano, no Central Normal College.

Sentia, então, verdadeira fome de cultura. Assim, durante os poucos anos que se seguiram — de 1896 a 1900 — dividia o tempo entre lecionar e estudar. Para que pudesse atender aos meus gastos na De Paüw University, trabalhava como garçom, lidava com fornos, aparava gramados, fazia escriturações mercantis, trabalhava durante o verão, em plantações de trigo e transportava pedras, na construção de uma rodovia pública.

Em 1896, quando estava com apenas dezenove anos, fiz vinte e oito discursos, insistindo com o povo para que votasse em William Jennings Bryan para presidente. O entusiasmo que sentia, ao falar de Bryan, me despertou o desejo de entrar para a política. Ao matricular-me na De Pauw University, comecei a estudar Direito e a arte de falar em público. Em 1899, representei a universidade num debate com o Butler College, realizado em Indianápolis, sobre o tema: "Resolvendo que os senadores dos Estados Unidos deviam ser eleitos por votação popular". Venci outros concursos de oratória e tornei-me redator-chefe, da turma de 1900, da publicação

anual estudantil *The Mirage,* bem como do jornal da universidade, chamado *The Palladium.*

Depois de receber o meu diploma de bacharel em Artes pela Universidade de De Pauw, segui o conselho de Horace Greeley — só que não fui para o oeste. Fui para sudoeste. Dirigi-me para uma nova região: Oklahoma. Quando foram inauguradas as zonas destinadas aos índios Kiowa, Comanche e Apache, fiz uma petição e abri um escritório de advocacia em Lawton, Oklahoma. Servi durante treze anos no Senado Estadual de Oklahoma e por quatro anos na Câmara de Representantes, conseguindo, aos cinqüenta anos de idade, realizar a minha ambição: fui eleito, pelo Estado de Oklahoma, senador junto ao Congresso dos Estados Unidos. Servi, nessa função, desde 4 de março de 1927. Como Oklahoma e os Territórios índios se transformaram, em 16 de novembro de 1907, no Estado de Oklahoma, fui continuamente honrado pelos democratas do meu Estado adotivo, que me outorgaram várias representações — primeiro no Senado Estadual, depois no Congresso e, mais tarde, no Senado Federal.

Contei essa história não para vangloriar-me das minhas passageiras realizações, que, naturalmente, não poderão interessar a ninguém mais. Contei-a unicamente com a esperança de que possa dar nova coragem e confiança a algum pobre rapaz que esteja hoje sofrendo com as mesmas preocupações, a mesma timidez, o mesmo sentimento de inferioridade que acabaram com a minha vida quando usava as roupas velhas de meu pai, e umas botas de elástico que quase me saíam dos pés quando andava.

(Nota do Editor: É interessante observar que Elmer Thomas — o qual, quando jovem, sentia muita vergonha das suas roupas velhas que lhe caíam mal—foi mais tarde considerado, por votação, um dos senadores mais bem vestidos dos Estados Unidos.)

Eu Vivi No Jardim De Alá

Por R. V C. BODLEY

Descendente de Sir Thomas Bodley;
Fundador da Bodleian Library, Oxford
Autor de *Wind in the Sahara,*
The Messenger e mais catorze livros

Em 1918, voltei as costas ao mundo que conhecera até então e fui para o noroeste da África, onde vivi com os árabes no Saara, o Jardim de Alá. Vivi ali durante sete anos. Aprendi a falar a língua dos nômades. Usei as suas roupas, comi os seus alimentos e adotei o seu método de vida, que mudou pouquíssimo nos últimos vinte séculos. Tornei-me proprietário de carneiros e dormi no chão, nas tendas árabes. Fiz também um estudo pormenorizado da sua religião. Escrevi, até mesmo, um livro sobre Maomé, intitulado *The Messenger.*

Os sete anos passados em companhia desses pastores errantes foram os mais tranqüilos e felizes da minha vida.

Já possuía, antes, rica e variada experiência: nasci de pais ingleses, em Paris, vivendo na França durante nove anos. Mais tarde, estudei em Eton e no Royal Military College em Sandhurst. Depois, passei cinco anos na índia, como oficial do exército britânico. Lá, além de algumas experiências bélicas, joguei pólo, realizei caçadas e explorei o Himalaia. Lutei durante toda a Primeira Guerra Mundial, e, ao seu término, fui enviado à Conferência de Paz, em Paris, como assistente e adido militar. Fiquei chocado, decepcionado com o que lá vi. Durante os quatro anos de carnificina na frente ocidental, julgava que estava lutando para salvar a civilização. Mas, na Conferência de Paz, em Paris, vi políticos egoístas lançando os alicerces da

Segunda Guerra Mundial — cada país apanhando tudo o que podia para si próprio, criando antagonismos nacionais, revivendo as intrigas da diplomacia secreta.

Estava farto da guerra, farto do exército, farto da sociedade. Pela primeira vez na vida, tive noites de insônia, nas quais me preocupava com o que iria fazer de minha vida. Lloyd George insistiu para que eu entrasse na política. Estava pensando em seguir o seu conselho, quando uma coisa estranha aconteceu, urna coisa que moldou e determinou qual seria a minha vida nos sete anos seguintes. Tudo surgiu de uma conversa que durou menos de duzentos segundos — uma conversa com "Ted" Lawrence, o "Lawrence da Arábia", a figura mais pitoresca e romântica produzida pela Primeira Guerra Mundial. Ele vivia com os árabes, no deserto, e aconselhoume a fazer o mesmo. A princípio, a idéia parecia impossível.

Eu estava resolvido, porém, a deixar o exército, e tinha de fazer alguma coisa. Os patrões civis não gostam de dar emprego a homens como eu — ex-oficiais do exército regular — principalmente num momento em que o mercado do trabalho estava saturado com milhões de desempregados. Fiz, pois, o que Lawrence sugeriu: fui viver com os árabes. Sinto-me contente por ter feito isso. Eles me ensinaram como vencer as preocupações. Gomo todos os muçulmanos fiéis, eles são fatalistas. Acreditam que todas as palavras que Maomé escreveu no *Corão* constituem a revelação divina de Alá. De modo que, quando o *Corão* diz: "Deus criou você e todas as suas ações", eles aceitam a frase literalmente. Eis aí a razão pela qual aceitam a vida tão calmamente, não se preocupam nunca com coisa alguma, nem se lançam a desnecessários acessos de cólera, quando as coisas não saem como desejam. Sabem que o que foi ordenado, foi ordenado — e que ninguém, a não ser Deus, pode mudar coisa alguma.

Isso, porém, não quer dizer que, diante de um desastre, eles cruzam os braços e não fazem nada. Para exemplicar as minhas palavras, permita-me que lhe fale de um simum terrível e escaldante que presenciei quando vivia no Saara. Durante três dias e três noites, a tempestade de areia zuniu sobre o deserto. Foi uma tormenta tão forte, tão violenta, que soprou a areia do Saara a centenas de milhas, através do Mediterrâneo, atingindo o vale do Ródano, na França. O vento era tão quente, que eu tinha a impressão de que os meus cabelos estavam sendo chamuscados em minha cabeça. Queimava-me a garganta. Ardiam-me os olhos. Sentia os dentes cheios de areia. Era como se estivesse de pé diante de um forno, numa fábrica de vidro. Sentia-me tão alucinado como um homem pode sentir-se sem perder o juízo. Mas os árabes não se queixavam. Encolhiam os ombros e diziam: *Mektoub!*— "Está escrito"...

Todavia, logo depois que a tempestade acabou, puseram-se imediatamente em ação: mataram todos os cordeiros, pois sabiam que, de qualquer modo, iriam morrer; e, matando todos os cordeiros de uma vez, esperavam salvar as ovelhas mães. Depois de mortos os cordeiros, os rebanhos foram conduzidos rumo ao sul, em busca de água. Tudo isso foi feito calmamente, sem preocupações, queixas nem lamentos pelas perdas sofridas. O chefe da tribo disse: "Não foi tão mau assim. Poderíamos ter perdido tudo. Deus seja louvado, pois temos ainda quarenta por cento dos nossos carneiros, para recomeçar de novo".

Lembro-me de outra ocasião, em que atravessamos o deserto de automóvel e estourou um pneu. O motorista esquecera de remendar o pneu sobressalente. De modo que lá estávamos com apenas três pneus. Bufei de raiva, furioso, e perguntei aos árabes o que iríamos fazer. Fizeram-me lembrar

que ficar furioso não adiantava nada, e que só servia para que se sentisse mais calor. O pneu estourara, disseram eles, por vontade de Alá, e nada se poderia fazer. Prosseguimos a viagem, pois, somente com três pneus: a quarta roda ia rodando sobre o próprio aro. Depois, o carro deu alguns espirros e parou. Estávamos sem gasolina! O chefe simplesmente observou: *Mektoub!* E, novamente, em lugar de gritar com o motorista, por não ter posto gasolina suficiente no automóvel, permanecemos todos calmos, fazendo o resto da jornada a pé, cantando.

Os sete anos que passei entre os árabes me convenceram de que os neuróticos, os loucos e os bêbados da América e da Europa são produtos da vida apressada, cheia de correrias e preocupações, que vivemos em nossa chamada civilização.

Enquanto vivi no Saara, não tive preocupações. Encontrei, no Jardim de Alá, a alegria serena e o bem-estar físico que tantos entre nós procuram ansiosa, desesperadamente.

Muita gente zomba do fatalismo. Talvez tenham razão. Quem sabe? Mas todos nós devíamos ser capazes de perceber como os nossos destinos são, freqüentemente, determinados por nós mesmos. Se eu, por exemplo, não houvesse falado com Lawrence da Arábia ao meio-dia e três minutos de um cálido dia de agosto de 1919, todos os anos decorridos desde então teriam sido completamente diferentes para mim. Ao voltar os olhos para a minha vida passada, posso ver quantas vezes foi ela moldada, modelada por acontecimentos alheios à minha vontade. Os árabes chamam isso de *mektoub, kismet* — a vontade de Alá. Chame a isso como você quiser. A verdade é que faz com que nos aconteçam coisas estranhas. Quanto a mim, só sei que — dezessete anos depois de haver deixado o Saara — ainda hoje conservo, diante do inevitável, a resignação, que aprendi com os árabes. Essa filosofia me

ajudou a relaxar mais os nervos do que poderiam ter feito milhares de sedativos.

> Quando tormentas escaldantes, violentas, soprarem sobre as nossas vidas — e nós não pudermos evitá-las —aceitemos, também nós, o inevitável (ver Porte III, Capítulo 9). Depois, ponhamo-nos em ação e reunamos os destroços!

Os Meus Cinco Métodos Para Acabar Com As Preocupações

Pelo PROF. WILLIAM LYON PHELPS

(Tive o privilégio de passar uma tarde com Billy Phelps, da Universidade de Yale, pouco antes de sua morte. Eis aqui os cinco métodos por ele usados para acabar com as preocupações, baseadas em notas que tomei durante a entrevista. — DALE CARNEGIE.)

I. Quando eu estava com vinte anos de idade, os meus olhos subitamente começaram a falhar. Depois de ler durante três ou quatro minutos, sentia como se eles estivessem cheios de agulhas; mesmo quando não estava lendo, eram tão sensíveis que eu não podia ficar diante de uma janela. Consultei os melhores oculistas de New Haven e Nova York. Nada parecia trazer-me alívio. Logo depois das quatro horas da tarde, sentava-me no canto mais escuro do quarto, à espera da hora de dormir. Estava aterrorizado. Temia ter de abandonar a minha carreira de professor para ir arranjar, no oeste, um emprego de lenhador. Mas aconteceu, então, algo estranho, que demonstra os efeitos miraculosos do espírito sobre as enfermidades físicas. Quando os meus olhos estavam

piores, naquele desafortunado inverno, aceitei o convite para falar diante de um grupo de estudantes universitários. O salão estava iluminado por imensos anéis de bicos de gás, suspensos no teto. As luzes feriam-me tão intensamente os olhos, que, sentado sobre a plataforma, eu era obrigado a olhar para o chão. Contudo, durante os meus trinta minutos de palestra, não senti, absolutamente, nenhuma dor nos olhos: podia olhar diretamente para as luzes sem sequer piscar. Depois, quando a reunião terminou, os meus olhos começaram de novo a doer.

Pensei, então, que, se pudesse concentrar de maneira intensa a mente em alguma coisa, não durante trinta minutos, mas durante uma semana, eu talvez pudesse curar-me. Não havia dúvida: o que acontecera durante a minha palestra tinha sido um caso de animação mental triunfando sobre uma enfermidade física.

Mais tarde, quando atravessava o oceano, passei por uma experiência semelhante. Tivera um ataque tão forte de lumbago, que não podia andar. Sentia dores fortíssimas quando procurava ficar de pé. Nessas condições, fui convidado para realizar uma palestra a bordo. Logo que comecei a falar, desapareceram de meu corpo todos os sinais de dor e retesamento. Permaneci, durante toda a palestra, que durou uma hora, com o corpo ereto, movendo-me com grande flexibilidade. Terminada a palestra, caminhei com facilidade para o meu camarote. Pensei, por alguns momentos, que estava curado. Mas a cura foi apenas temporária. A intensa dor lombar voltou.

Essas experiências demonstraram a importância vital de nossas atitudes mentais. Ensinaram-me a importância de *desfrutar* a vida enquanto se pode. De modo que, agora, vivo cada dia como se fosse o meu primeiro dia de existência e o último que posso viver. Sinto-me entusiasmado com a aventura diária de viver, e ninguém, num estado de entusiasmo, pode ser indevidamente perturbado por preocupações. Amo o meu

trabalho diário de professor. Escrevi um livro intitulado *The Excitement of Teaching.* O ensino sempre foi, para mim, mais do que uma arte ou ocupação. E uma paixão. Gosto de ensinar como o pintor gosta de pintar e o cantor, de cantar. Antes de sair da cama, pela manhã, penso com satisfação no meu primeiro grupo de alunos. Sempre considerei que o entusiasmo é uma das principais razões do êxito na vida.

II. Descobri que posso acabar com as preocupações da mente lendo um livro absorvente. Quando eu tinha cinqüenta e nove anos, tive um prolongado colapso nervoso. Durante esse período, comecei a ler a monumental *Life of Carlyle,* de Alec Wilson. Essa obra influiu muito em minha convalescença, pois fiquei tão absorvido em sua leitura, que esqueci o meu desânimo.

III. Noutra ocasião, em que me sentia terrivelmente deprimido, fazia por permanecer fisicamente ativo durante quase todas as horas do dia. Jogava cinco ou seis partidas desgastantes de tênis todas as manhãs, tomava um banho, almoçava e, à tarde, fazia dezoito embocaduras de golfe. Todas as sextas-feiras, dançava até a uma hora da madrugada. Acredito muito no efeito sedativo das coisas que fazem suar. Descobri que a depressão e as preocupações se dissipam com o suor.

IV. Aprendi há muito a evitar a insensatez da pressa, da afoiteza, de trabalhar sob tensão. Procurei sempre pôr em prática a filosofia de Wilbur Cross. Quando ele era governador de Connecticut, disse-me: "As vezes, quando tenho uma porção de coisas para fazer ao mesmo tempo, sento-me, descanso e fico fumando o meu cachimbo durante uma hora, sem fazer nada".

V. Aprendi, também, que a paciência e o tempo têm a sua maneira de resolver as nossas dificuldades. Quando estou preocupado com alguma coisa, procuro ver em sua própria perspectiva o que me aflige. E digo a mim mesmo: "Daqui a dois meses, não estarei mais preocupado com esses momentos ruins.

Se é assim, por que me preocupar com isso agora? Por que não assumir, desde já, a mesma atitude de daqui a dois meses?"

Em suma, eis aqui os cinco meios adotados pelo Prof. Phelps para acabar com as preocupações:

I. ***Viver com gosto e entusiasmo:*** "Vivo cada dia como se fosse meu primeiro dia de existência e o último que fosse viver".

II. ***Ler um livro interessante:*** "Quando tive um prolongado colapso nervoso, comecei a ler... ***The Life ofCarlyle. ..*** e fiquei tão absorvido na sua leitura, que esqueci o meu desânimo".

III. ***Dedicar-se a esportes:*** "Quando me sentia terrivelmente deprimido, fazia o possível para permanecer fisicamente ativo durante quase todas as horas do dia".

IV. ***Descansar durante o trabalho:*** "Aprendi, há muito, a evitar a insensatez da pressa, da afoiteza, de trabalhar sob tensão".

V. "Procuro verem sua própria perspectiva o que me aflige". Digo a mim mesmo: "Daqui a dois meses, não estarei mais preocupado com estes momentos ruins. Se é assim, por que me preocupar com isso agora? Por que não assumir, desde já, a mesma atitude de daqui a dois meses?"

Suportei Ontem. Posso Suportar Hoje

Por DOROTHY DIX

Fui ao fundo do poço da pobreza e da enfermidade. Quando me perguntam o que me fez prosseguir através de todos os obstáculos e dificuldades que geralmente nos acontecem, sempre respondo: "Suportei ontem. Posso suportar hoje. E não permito a mim mesma pensar no que *poderá* acontecer amanhã".

Passei por privações, lutas, angústias e desesperos. Precisei sempre trabalhar até além das minhas forças. Quando olho

para trás, vejo a minha vida como um campo de batalha, cheio de destroços de sonhos mortos, esperanças malogradas, ilusões desfeitas — uma batalha de que sempre participei com todas as vantagens tremendamente contra mim, e que me deixou marcada, contundida, mutilada e prematuramente envelhecida.

Apesar de tudo, não sinto piedade por mim; não tenho lágrimas para derramar sobre o passado e as tristezas que se foram: não invejo as mulheres que foram poupadas de tudo pelo que passei. Porque vivi. Elas apenas existiram. Sorvi até o fim a taça da vida. Elas apenas passaram os lábios pela espuma da superfície. Conheço coisas que elas jamais conhecerão. Vejo coisas para as quais elas estão cegas. Só as mulheres cujos olhos foram lavados pelas lágrimas conseguem adquirir a visão ampla e clara que as torna assim como uma espécie de irmãs.

Estudei, na grande Universidade dos Rudes Golpes, uma filosofia que não é adquirida por nenhuma mulher que viveu uma vida tranqüila, Aprendi a viver cada dia como ele se apresenta e a não me preocupar de antemão com o dia de amanhã. E a sombria ameaça do quadro criado pela imaginação o que nos acovarda. Afastei de mim esse receio, pois a experiência me ensinou que, quando chega o momento que tanto temia, encontro sempre a compreensão e a energia para enfrentá-lo. Os pequenos aborrecimentos já não têm o poder de afetar-me. Depois que já se viu desmoronar o edifício da própria felicidade, e que se ficou só em meio das ruínas, nunca mais nos importa que a criada esqueça de colocar os guardanapos junto das lavandas, ou que a copeira derrame a sopa.

Aprendi a não esperar muito das pessoas e, assim, posso ainda sentir-me feliz com um amigo que não é muito sincero ou com um conhecido que costuma falar dos outros. Acima de tudo, passei a ter senso de humor, pois há muitas coisas diante

das quais eu teria de rir ou de chorar. E quando uma mulher sabe rir dos seus infortúnios, em lugar de entregar-se a crises histéricas, nada mais pode feri-la muito, novamente. Não lamento as aflições por que passei, pois, por meio delas, senti a vida sob todos os seus aspectos. E isso valeu o preço que tive de pagar.

Dorothy Dix arrancou o aguilhão das suas adversidades vivendo em "compartimentos diários hermeticamente fechados".

Eu Não Esperava Viver Até A Manhã Seguinte

Por J. C. PENNEY

(No dia 14 de abril de 1902, um jovem com quinhentos dólares em dinheiro e um milhão de dólares em determinação, abriu uma loja em Kemmerer, no Estado de Wyoming — pequena comunidade de mineiros, de mil habitantes, situada no caminho de carroções cobertos, traçado pela Expedição de Lewis e Clark. Este jovem e a esposa viviam num sótão em cima da loja, usando um grande caixote de fazendas como mesa e caixotes menores como cadeiras. A jovem esposa envolvia um filhinho num cobertor e deixava-o dormindo embaixo do balcão, enquanto ajudava o marido a atender os fregueses. Hoje, a maior cadeia de lojas do mundo tem o nome daquele homem: J. C. Penney Stores. Há, espalhadas pelo território americano, mais de mil e seiscentas dessas lojas. Jantei, recentemente, com o Sr. Penney, e ele me contou qual foi o momento mais dramático da sua vida.)

Há muitos anos, passei por uma experiência extremamente difícil. Estava aflito, desesperado. Minhas aflições não tinham

nenhuma relação com a J. C. Penney Company. O negócio continuava sólido, progredindo — mas eu, pessoalmente, assumira certos compromissos imprudentes antes da crise de 1929. Como a muitos outros homens, acusavam-me de situações pelas quais eu não era de modo algum responsável. Sentia-me tão agitado por preocupações, que não podia dormir, acabando por contrair uma doença extremamente penosa, conhecida como cobreiro — erupção da pele e vergões vermelhos pelo corpo. Consultei um médico — um homem que fora meu companheiro de ginásio em Hamilton, Missuri: o Dr. Elmer Eggleston, médico do Kelogg Sanitarium, em Batle Creek, Michigan. O Dr. Eggleston fez-me ir para a cama e disse-me que eu estava muito doente. Foi-me prescrito um tratamento severo. Mas de nada adiantou. A cada dia eu me sentia mais debilitado. Estava acabado, tanto nervosa como fisicamente, cheio de angústia, incapaz de perceber qualquer raio de esperança. Não tinha nenhuma razão para viver. Acreditava que não tinha um único amigo no mundo, que até a minha família se voltara contra mim. Uma noite, o Dr. Eggleston deu-me um sedativo, mas o seu efeito logo passou e acordei, de madrugada, convencido de que aquela era a minha última noite de vida. Levantei-me da cama e escrevi cartas de despedida a minha mulher e a meu filho, dizendo-lhes que eu não esperava chegar até a manhã seguinte.

Quando acordei, no outro dia, fiquei surpreso de ver que estava ainda vivo. Desci as escadas e ouvi cantos na pequena capela onde se realizam todas as manhãs cerimônias religiosas. Lembro-me ainda do hino que estavam cantando: "*God will take care of* you" Dirigindo-me à capela, pus-me a ouvir, com o coração oprimido, o canto,

---

(1) "Deus tomará conta de você."

a leitura das lições da Sagrada Escritura, e as preces. De repente, algo aconteceu. Não sei como explicar. Posso apenas chamar de milagre. Senti, subitamente, como se me tivessem tirado da escuridão de um antro subterrâneo e levado para a claridade de um sol cálido e brilhante. Tive a impressão de que fora transportado do inferno para o paraíso. Senti o poder de Deus como jamais sentira antes. Compreendi que eu era o único culpado por todas as minhas aflições. Sabia que Deus, com todo o Seu amor. ali estava para me ajudar. Desde aquele dia, até hoje, a minha vida tem sido livre de preocupações. Tenho setenta e um anos de idade, e os minutos mais dramáticos e gloriosos da minha vida foram os que passei, aquela manhã, na pequena capela: *"God will take care of you"*.

J. C. Penney aprendeu o vencer quase instantaneamente os suas preocupações, porque descobriu a única cura perfeita.

Vou Até O Ginásio Boxear Com O Saco De Areio Ou Faço Um Passeio A Pé

Pelo CORONEL EDDIE EAGAN

Promotor público em Nova York, ex-presidente da Rhodes Scholar, Comissão Atlética do Estado de Nova York, ex-campeão olímpico mundial de boxe categoria dos meio-pesados

Quando estou preocupado, girando mentalmente em infindáveis círculos, como um camelo em volta de um moinho, no Egito, um bom exercício físico me ajuda a acabar com a melancolia. Pode ser uma corrida ou um longo passeio a pé

pelo campo, ou então, meia hora de exercício de boxe com o saco de esmurrar ou uma partida de tênis no ginásio. Qualquer que seja, o exercício físico me aclara a perspectiva mental. Nos fins de semana, dedico-me muito aos esportes físicos, tais como uma corrida em torno do campo de golfe, uma partida de tênis, ou exercícios de esqui nas Adirondacks. Quando fico bem cansado, minha mente descansa dos problemas jurídicos, de modo que, quando volto a tratar dos mesmos, sinto novo entusiasmo e energia mental.

Tenho, freqüentemente, oportunidade, aqui em Nova York, onde trabalho, de passar uma hora no ginásio do Yale Club. Nenhum homem pode sentir-se preocupado enquanto está jogando tênis ou praticando esqui. Estará muito ocupado para poder preocupar-se. As grandes montanhas mentais das preocupações transformam-se em pequenas colinas, que as novas idéias e atos acabam por aplainar rapidamente.

Considero o exercício o melhor antídoto para as preocupações. Use mais os seus músculos e menos o seu cérebro quando estiver preocupado, e você ficará surpreso com o resultado. Acontece assim comigo: as preocupações dissipam-se quando começam os exercícios.

---

(2) Adirondacks: cadeia de montanhas na região de Nova Yoris, cujo pico máximo se acha a 5.344 pés acima do mar. (N. do T.)

Eu Era o 'The *Worrying Wreck* From Virginia Tech"

Por JIM BIRDSALL

Há dezessete anos, quando freqüentava o colégio de Blacksburg, Virgínia, era conhecido como *"the worrying wreck from Virginia Tech"*. Afligia-me tanto, que, às vezes, ficava doente. Com efeito, eu ficava doente com tanta freqüência, que já tinha uma cama reservada para mim na enfermaria. Quando a enfermeira me via entrar, corria logo para mim e me dava uma injeção. Afligia-me por tudo. As vezes, até esquecia por que é que estava aflito. Preocupava-me com o medo de que, devido às minhas notas baixas, fosse expulso do colégio. Fora reprovado nos exames de física e outras matérias. Sabia que tinha de conseguir uma média de 75-84. Vivia preocupado com a minha saúde, com as minhas dolorosas crises de indigestão aguda, com a minha insônia. Preocupava-me com assuntos financeiros. Sentia-me muito mal por não poder comprar bombons para a minha namorada, ou por não poder levá-la sempre aos bailes, como eu gostaria. Tinha medo que ela se casasse com algum outro cadete. Vivia dia e noite angustiado, a ruminar problemas intangíveis.

Desesperado, contei todas as minhas angústias ao Prof. Duke Baird, professor de administração de negócios na V. P. I.

Os quinze minutos que passei em companhia do Prof. Baird fizeram mais pela minha saúde e pela minha felicidade do que o

(3) Não nos ocorreu, em português, uma expressão que correspondesse fielmente a essa. Mas o seu sentido é este: "O Aflito Infeliz do Instituto Politécnico de Virgínia". (N. do T.)

resto dos quatro anos que passei no colégio. "Jim", disse ele, "você vai se sentar aí tranqüilamente e encarar os fatos. Se você dedicasse à solução dos seus problemas a metade do tempo que gasta preocupando-se com eles, você não teria mais preocupações. A preocupação é apenas um mau hábito que adquirimos"

E deu-me três regras para acabar com o hábito da preocupação:

REGRA 1: Descubra qual é precisamente o problema que o preocupa;

REGRA 2 : Descubra a causa do problema;

REGRA 3: Faça, imediatamente, alguma coisa construtiva para resolver o problema.

Depois da entrevista, fiz alguns planos construtivos. Em vez de continuar preocupado por não ter passado em física, perguntei a mim mesmo por que razão havia sido reprovado. Sabia que não o fora por ser imbecil, pois era redator-chefe do *The Virginia Tech Engineer.*

Imaginei que não havia passado no exame de física por não me interessar pela matéria. Não a estudara com afinco porque não podia compreender em que poderia ela auxiliar-me como engenheiro industrial. Mas mudei de atitude. Disse a mim mesmo: "Se as autoridades escolares exigem que eu passe nos exames de física, quem sou eu para questionar o acerto de tal decisão?"

Matriculei-me, pois, novamente, no curso de física. Dessa vez, passei nos exames, porque em lugar de desperdiçar tempo em ressentimentos e preocupações, estudei diligentemente.

Resolvi as minhas preocupações financeiras fazendo alguns serviços adicionais, tais como vender ponches nos bailes da escola, ou pedir dinheiro emprestado ao meu pai, para pagar logo depois de formado.

Resolvi as minhas preocupações amorosas, pedindo em casamento a jovem que eu temia casasse com outro cadete. Ela é hoje a Sra. Jim Birdsall.

Quando, hoje, volto os olhos para o passado, vejo claramente que o meu problema era a confusão, a falta de inclinação para descobrir as causas das minhas preocupações e encará-las de maneira realista.

Jim Birdsall aprendeu o acabar com as suas preocupações porque analisou os seus problemas. Na verdade, usou exatamente os princípios descritos no capítulo intitulado "Como analisar e resolver os problemas que nos preocupam".

Vivi Segundo Esta Sentença

Pelo Dr. JOSEPH R. Sizoo

Presidente do Seminário Teológico de New Brunswick, New Brunswick, Nova Jersey — o mais antigo seminário teológico dos Estados Unidos, fundado em 1784.

Há muitos anos, num dia de incerteza e desilusão, em que toda a minha vida parecia dominada por forças alheias à minha vontade, abri, certa manhã, casualmente, o Novo Testamento, e os meus olhos caíram sobre esta sentença: "Aquele que me enviou está comigo; o Senhor não me deixou sozinho". Desde aquele momento, a minha vida deixou de ser o que era. Tudo se me tornou para sempre diferente. Creio que não se passou um único dia sem que eu a repetisse para mim. Muitas pessoas, no espaço de tempo decorrido desde então, me procuraram em busca de conselho, e eu as fiz partir sempre com essa sentença fortalecedora. Vivo constantemente com ela, e nela

encontrei energia e paz de espírito. Para mim, é a própria essência da religião. Ela está na base de tudo o que torna a vida digna de ser vivida. E o Versículo de Ouro da minha vida.

Cheguei Ao Fundo Do Poço E Sobrevivi

Por TED ERICKSEN

Eu era uma dessas criaturas que vivem sempre terrivelmente preocupadas. Mas isso já acabou. No verão de 1942, passei por uma experiência que fez com que as preocupações desaparecessem da minha vida — e, espero, para sempre. Comparados a essa experiência, todos os outros infortúnios me parecem, agora, insignificantes.

Durante muitos anos, desejei passar um verão numa embarcação comercial de pesca no Alasca, de modo que, em 1942, entrei em Kodiak, Alasca, como tripulante de um barco de trinta e dois pés de comprimento, empregado na pesca do salmão. Numa embarcação desse tamanho, há uma tripulação de apenas três homens: o capitão do barco, um outro homem, que ajuda o capitão, e um burro de carga para todo tipo de serviço, que, geralmente, é um escandinavo. Eu sou escandinavo.

Como a pesca do salmão tem de ser feita segundo as marés, eu freqüentemente trabalhava vinte horas em cada vinte e quatro. As vezes, fazia isso durante a semana inteira. Fazia tudo o que ninguém mais queria fazer. Lavava a embarcação. Punha o motor para funcionar. Cozinhava num pequeno fogão a lenha, numa cabina exígua, onde o calor e a fumaça do motor quase me deixavam doente. Eu lavava os pratos. Reparava o barco. Eu transportava o salmão do nosso barco para um

patacho que levava os peixes para enlatar. Meus pés estavam sempre molhados dentro das botas de borracha, mas eu não tinha tempo para tirar a água das botas. Mas tudo isso era uma brincadeira, comparado com o meu trabalho principal, que consistia em puxar o que se chama *cork Une.* Essa operação se resume apenas em colocar os pés na popa do barco e puxar as cortinas e as malhas da rede. Pelo menos, isso é o que se supõe que a gente deve fazer. Na realidade, porém, a rede era tão pesada que, quando eu procurava puxá-la, ela não se mexia. O que acontecia é que, quando tentava puxar a "linha de cortiça", não fazia outra coisa senão impulsionar o próprio barco. Impulsionava-o com as minhas próprias forças, pois a rede permanecia onde estava. Fiz tudo isso durante semanas a fio. E esse trabalho quase deu cabo de mim. Sentia dores terríveis por todo o corpo. Sentia essas dores durante meses.

Quando, finalmente, tinha oportunidade de descansar, dormia num colchão úmido e cheio de pelotas, colocado em cima do compartimento de provisões. Eu punha uma das saliências do colchão sob a parte das minhas costas que doía mais — e dormia como se tivesse tomado alguma droga. Estava, de fato, entorpecido pela mais completa exaustão.

Sinto-me contente, hoje, por ter suportado tantas dores e cansaço, pois isso me ajudou a pôr as minhas preocupações de lado. Agora, sempre que me defronto com algum problema, pergunto a mim mesmo, em lugar de afligir-me: "Ericksen, será que isto poderá ser pior do que puxar a linha da cortiça." E Ericksen, invariavelmente, responde: "Não, *nada* pode ser pior!" Animo-me, pois enfrento o problema com coragem. Acredito que é uma boa coisa ter-se suportado, alguma vez, uma experiência angustiante. É bom saber que a gente já chegou ao fundo do poço e sobreviveu. Isso torna fácil todos os nossos problemas cotidianos, quando comparados ao que já nos aconteceu.

Eu Era Um Dos Maiores Idiotas Do Mundo

Por PERCY H. WHITING

Autor de *The Five Great Rules of Silling*

Morri mais vezes, de diversas doenças, do que qualquer outro homem, vivo, morto ou meio morto.

Eu não era um hipocondríaco comum. Meu pai tinha uma *drugstore,* e eu, praticamente, me criei dentro dela. Falava, todos os dias, com médicos e enfermeiras, de modo que conhecia melhor do que os outros leigos os nomes e os sintomas das piores doenças. Eu não era um hipocondríaco comum; eu tinha sintomas! Podia afligir-me durante uma ou duas horas com uma doença e apresentar praticamente todos os sintomas revelados por uma pessoa que estivesse doente de verdade. Lembro-me de que, certa ocasião, em Great Harrington, Massachusetts, lugar em que então vivíamos, houve um surto grave de difteria. Na *drugstore* de meu pai, eu estivera vendendo, dia após dia, remédios a pessoas que vinham de casas contaminadas. Foi então que o demônio que temia se apoderou de sim: estava atacado de difteria. Não tinha a menor dúvida de que estava atacado. Fui para a cama e fiquei tão aflito, que comecei a manifestar os sintomas típicos da enfermidade. Mandei chamar um médico. Ele me olhou e disse: "Não há dúvida, Percy: você contraiu a doença". Aquilo me aliviou o espírito. Nunca tive medo de nenhuma doença depois de contraí-la. Virei-me, pois, na cama, e ferrei no sono. Na manhã seguinte, estava perfeitamente bem de saúde.

Durante muitos anos, destaquei-me bastante em atrair a atenção e a simpatia dos outros especializando-me em doenças

raras e fantásticas: morri várias vezes tanto de contrações espasmódicas como de hidrofobia. Mais tarde, resolvi ter toda espécie de doenças — tornando-me especialista em câncer e tuberculose.

Hoje posso rir disso tudo, mas, naquela época, a coisa era trágica. Posso sinceramente afirmar que, durante muitos anos, tive medo de estar caminhando à beira do túmulo. Quando chegava a ocasião de comprar uma roupa mais leve, para a primavera, perguntava a mim mesmo: "Devo desperdiçar esse dinheiro, sabendo que de modo algum poderei usar esse terno?"

Contudo, tenho hoje a satisfação de anunciar certo progresso: nos últimos dez anos, não morri senão uma vez.

Como foi que deixei de continuar morrendo? Dissipando, por meio de burlas, os meus medos imaginários. Cada vez que sentia a aproximação dos terríveis sintomas, ria de mim mesmo, dizendo: "Olhe aqui, Whiting, há mais de vinte anos que você vem morrendo de uma série de doenças fatais — e, não obstante, a sua saúde é hoje excelente. Ainda há pouco uma companhia de seguros de vida concordou em aumentar o seu seguro. Você não acha que já é tempo, Whiting, de deixar tudo isso de lado e dar uma boa gargalhada do grande idiota que você era?"

Descobri logo que não era possível, simultaneamente, preocupar-me comigo e rir de mim mesmo. De modo que, desde então, comecei a rir das minhas tolices.

O ponto o que desejo chegar é este: Não se leve muito a sério. Procure rir de certas preocupações insensatas que o afligem, e ver se você não as consegue dissipar com algumas gargalhadas.

Procurei Conservar Sempre Desimpedido O Meu Caminho De Abastecimento

Por GENE AUTRY

O mais famoso e querido cantor *cowboy* do mundo.

Imagino que a maior parte das preocupações sejam devidas a questões de família e de dinheiro. Tive a sorte de casar com uma jovem de uma pequena cidade de Oklahoma, que tinha sido educada do mesmo modo que eu e apreciava as mesmas coisas. Procuramos ambos seguir as mesmas normas de vida, de modo que, até hoje, temos conseguido reduzir ao mínimo os nossos aborrecimentos de família.

Fazendo duas coisas, mantive sempre num nível mínimo as minhas preocupações financeiras. Primeiro, segui sempre, em tudo, uma norma de absoluta integridade. Sempre que pedi dinheiro emprestado, paguei até o último níquel. Poucas coisas causam mais preocupações do que a desonestidade.

Segundo, sempre que empreendi uma nova aventura, conservei garantido o terreno que deixara para trás. Dizem os técnicos militares que o primeiro princípio, numa batalha, é conservar desimpedida a linha de abastecimento. Acredito que esse princípio se aplica tanto às batalhas militares como pessoais. Quando, por exemplo, eu era rapazinho, no Texas e em Oklahoma, vi muita miséria, por ocasião das secas que devastavam aquela região. As vezes, tínhamos de trabalhar duro para ganhar a vida. Éramos tão pobres que, para que pudéssemos comer, meu pai costumava sair pelo interior com um carroção de alguns cavalos, que trocava por víveres. Eu desejava uma coisa mais segura, de modo que arranjei um emprego de auxiliar de agente de estação ferroviária.

estudando, nas horas vagas, telegrafia. Mais tarde, consegui um lugar de telegrafista auxiliar na San Francisco Railway. Enviavam-me de um lado para outro, a fim de ajudar os agentes de estação que estivessem doentes, em férias, ou tivessem mais serviço do que podiam ter. Ganhava, nesse emprego, 150 dólares mensais. Depois, quando comecei a melhorar de situação, pensava sempre que aquele emprego de ferroviário significava segurança econômica. Conservei, pois, sempre desimpedido o caminho de volta a ele. Era a minha linha de abastecimento e, enquanto não me vi firmemente estabelecido em nova e melhor posição, não me desliguei dela por completo.

Em 1928, por exemplo, quando estava trabalhando em Chelsea, Oklahoma, como operador auxiliar da San Francisco Railway, um desconhecido entrou uma noite na agência, para enviar um telegrama. Ouviu-me tocar guitarra e cantar canções de *cowboys.* Disse que eu cantava bem e que deveria ir para Nova York, trabalhar no teatro ou no rádio. Eu, naturalmente, me senti lisonjeado e, ao ver o nome com que assinou o telegrama, quase perdi o fôlego: *Will Rogers.*

Em lugar de partir, precipitadamente para Nova York, meditei sobre o assunto durante nove meses. Cheguei, afinal, à conclusão de que nada teria a perder se fosse para Nova York — e deixei a velha localidade. Podia viajar de graça, pois tinha passe. Podia dormir sentado na própria poltrona e levar alguns sanduíches e frutas para comer durante a viagem.

Parti, pois. Em Nova York, dormi, num quarto mobiliado, por cinco dólares semanais, comi em restaurantes automáticos, vaguei pelas ruas durante dez semanas e não consegui coisa alguma. Teria ficado doente de aflição se não tivesse um emprego garantido, ao qual poderia voltar. Já tinha cinco anos de trabalho na estrada de ferro — e isso já me conferia certas regalias. Mas, para assegurar tais regalias, não

poderia ficar ausente mais de noventa dias. Como já houvesse passado, naquela ocasião, setenta dias em Nova York, corri de volta a Oklahoma, com o meu passe, tornando de novo a trabalhar, a fim de proteger a minha linha de abastecimento. Trabalhei durante alguns meses, economizei dinheiro e fui de novo para Nova York, fazer outra tentativa. Essa vez tive êxito. Certo dia, enquanto aguardava uma entrevista num estúdio de gravação de discos, cantei uma canção à guitarra para a jovem recepcionista: *"Jeannine, I Dream of Lilac Time".* No momento em que eu a cantava, entrou no escritório o homem que a escreveu — Nat Schildkraut. Ficou alegre, naturalmente, ao ver alguém cantando a sua canção. Deu-me, pois, uma carta de apresentação, dizendo-me que procurasse a Victor Recording Company. Gravei um disco. Não saiu bem; eu estava muito acanhado e não me sentia à vontade. Segui, portanto, o conselho do homem da Victor: voltei para Tulsa, continuando a trabalhar, durante o dia, na estrada de ferro. A noite, cantava canções de *cowboys* num programa de rádio mais ou menos fixo. Gostei daquela maneira de arranjar as coisas. Aquilo significava que a minha linha de abastecimento continuava desimpedida, de modo que não me sentia preocupado.

Cantei, durante nove meses, na estação de rádio KVOO, em Tulsa. Durante esse tempo, Jimmy Long e eu escrevemos uma canção intitulada: *"That Silver-Haired Daddy of Mine";* fez sucesso. Arthur Sattherley, diretor da American Recording Company, pediu-me para fazer uma gravação. Saiu boa. Fiz numerosas outras gravações a 50 dólares cada e, finalmente, consegui um contrato para cantar canções de *cowboy* na estação de rádio WLS, em Chicago. Salário: quarenta dólares semanais. Depois de cantar lá durante quatro anos, aumentaram-me o salário para noventa dólares semanais; além disso, ganhava mais trezentos cantando todas as noites em teatros.

Em 1934, tive uma oportunidade que me abriu amplos horizontes. Foi formada a Liga da Decência, com o fim de moralizar as fitas de cinema. Os produtores de Hollywood resolveram, pois, apresentar filmes de *cowboy;* mas queriam um novo tipo de *cowboy* — um *cowboy* que cantasse. O dono da American Recording Company era também sócio da Republic Pictures. "Se vocês quiserem um *cowboy* que saiba cantar", disse ele aos outros sócios, "eu tenho um gravando discos para a nossa companhia". Foi assim que entrei para o cinema. Comecei fazendo filmes cantados de *cowboy* com um salário de cem dólares semanais. Tinha grandes dúvidas quanto ao meu sucesso no cinema; mas não me sentia preocupado. Sabia que, quando quisesse, poderia voltar para o meu antigo emprego.

O meu êxito no cinema excedeu as minhas expectativas mais otimistas. Recebo, hoje, um salário de cem mil dólares anuais, além da metade dos lucros conseguidos pelos meus filmes. Compreendo, todavia, que esse acordo não durará eternamente. Mas isso não me preocupa. Sei que, aconteça o que acontecer —mesmo que eu perca o último dólar que possuo — poderei, a qualquer momento, voltar para Oklahoma e conseguir um emprego na San Francisco Railway. Eu tenho garantida a minha linha de abastecimento.

Ouvi Uma Voz Na índia

Por E. STANLEY JONES

Um dos tribunos mais dinâmicos dos Estados Unidos
e o mais famoso missionário da sua geração.

Dediquei quarenta anos da minha vida no trabalho de missionário da índia. A princípio, considerei difícil suportar o calor terrível e a tensão nervosa da grande tarefa que tinha à

minha frente. Ao fim de oito anos, estava sofrendo tão seriamente da fadiga cerebral e exaustão nervosa, que chegava, freqüentemente, a perder os sentidos. Recomendaram-me que passasse um ano nos Estados Unidos, descansando. No navio, a caminho dos Estados Unidos, perdi de novo os sentidos, quando falava, um domingo pela manhã, durante as cerimônias religiosas realizados a bordo. O médico de bordo fez-me ficar na cama o resto da viagem.

Depois de um ano de descanso nos Estados Unidos, voltei para a índia, detendo-me, porém, no caminho, a fim de efetuar reuniões evangelísticas entre os estudantes da Universidade de Manilha. Em meio à tensão dessas reuniões, desmaiei várias vezes. Os médicos advertiram-me de que, se voltasse à índia, morreria. Apesar dessas advertências, continuei a viagem tendo, porém, a sensação de que nuvens negras acumulavam-se sobre mim. Ao chegar a Bombaim, estava tão debilitado que rumei diretamente para as colinas, onde fiquei em repouso durante muitos meses. Depois, voltei à planície, a fim de continuar o meu trabalho. Foi inútil. Tive novas crises, sendo obrigado a voltar às colinas, para longos períodos de repouso. Depois, desci de novo à planície e, chocado, deprimido, descobri que não tinha forças para prosseguir. Estava nervoso, mental e fisicamente exausto. Estava no fim das minhas energias. Fiquei com medo de me tornar um traste inútil o resto da vida.

Se eu não recebesse ajuda de alguma parte, sabia que teria de renunciar à minha carreira de missionário, voltar para os Estados Unidos e trabalhar numa fazenda, para ver se recuperaria a saúde. Foi uma das minhas horas mais negras. Nessa época, estava realizando uma série de reuniões em Lucknow. Certa noite, quando rezava, aconteceu algo que me transformou completamente a minha vida. Durante a prece — num momento em que não pensava, particularmente, em

mim — uma voz pareceu-me dizer: "Você está preparado para realizar o trabalho de que o engarreguei?"

Respondi: "Não, Senhor, estou liquidado. Cheguei ao fim das minhas forças".

A voz respondeu: "Se você entregar tudo isso a *mim,* e não se aborrecer mais com esse assunto, *eu* me encarregarei de tudo".

"Senhor, aceito agora mesmo o acordo", respondi rapidamente.

Uma grande paz desceu sobre o meu coração — invadiu-me todo o ser. Sabia que aquilo tinha acontecido! A vida — a vida abundante — apossou-se de mim. Estava tão entusiasmado, que, naquela noite, ao seguir silencioso para casa, mal tocava com os pés o caminho. Cada polegada de chão era terra sagrada. Durante muitos dias subseqüentes, mal notava que tinha corpo. Passava os dias trabalhando até tarde da noite, e ia, depois, para a cama perguntando a mim mesmo por que razão eu devia deitar-me, pois não sentia o menor sinal de cansaço. Parecia-me estar possuído pela vida, pela paz e pelo repouso — pelo próprio Cristo, em suma.

Não sei se deveria ou não contar tudo isso. Receei antes de fazê-lo, mas, depois, senti que devia — e o fiz. Desde então, mais de uma dezena de anos de trabalho árduo se passou, e os meus antigos distúrbios jamais voltaram. Nunca tive tanta saúde como depois que essas coisas aconteceram. Era mais, porém, do que bem-estar físico. Era deparar com nova vida para o corpo, o cérebro e o espírito. Após essas experiências, a vida, para mim, decorreu num nível permanentemente elevado. E eu não fizera mais do que aproveitá-la.

Durante os muitos anos desde então decorridos, tenho viajado pelo mundo inteiro, realizando, freqüentemente, três conferências por dia. Apesar disso, ainda tive tempo e energia

para escrever *The Shirt of the Indiam Road,* e mais onze livros. No entanto, em meio a tudo isso, jamais deixei de comparecer pontualmente a todos os encontros e compromissos marcados. As preocupações que antigamente me perseguiam, há muito já se acabaram — e hoje, em meu sexagésimo terceiro ano de vida, sinto muita vitalidade e alegria de servir e viver para os outros.

Suponho que a transformação física e mental pela qual passei possa ser dividida em fragmentos e explicada psicologicamente. Isso não tem importância. A vida é maior do que quaisquer processos, e os ultrapassa e diminui a todos.

Mas o que sei é o seguinte: a minha vida se ergueu e transformou completamente naquela noite em Lucknow, trinta anos atrás, quando, das profundezas da fraqueza e da depressão, uma voz me disse: "Se você entregar tudo isso a *mim* e não se afligir mais com esse assunto, *eu* me encarregarei de tudo", no que eu respondi: "Senhor, aceito agora mesmo o acordo".

Quando O Xerife Chegou À Minha Porta

Por HOMER CROY

O momento mais amargo da minha vida ocorreu certo dia de 1933, quando o xerife chegou à porta da frente de minha casa e eu saí pela porta dos fundos. Perdera a minha casa de 10 Standish Road, Forest Hill, Long Island, onde os meus filhos haviam nascido e a minha família vivera durante dezoito anos. Nunca sonhei que aquilo pudesse acontecer. Doze anos antes julguei que me encontrava no topo do mundo. Vendera os direitos cinematográficos da minha novela *West of the Water Tower* por um dos preços mais altos de Hollywood. Vivi no

estrangeiro com a minha família durante dois anos. Passávamos o verão na Suíça e o inverno na Riviera francesa — exatamente como fazem os ricos ociosos.

Passei seis meses em Paris e escrevi uma novela intitulada *They Had to See Paris.* Will Rogers apareceu na versão cinematográfica. Foi a sua primeira fita falada. Tive ofertas tentadoras para permanecer em Hollywood e escrever várias fitas de Will Rogers. Mas não aceitei. Voltei para Nova York. E começaram as minhas dificuldades!

Foi lentamente se apossando de mim a idéia de que possuía capacidades latentes que jamais desenvolvera. Comecei a considerar-me um homem de negócios habilíssimo. Alguém me dissera que John Jacob Astor ganhara milhões empregando capital na aquisição de terrenos vagos em Nova York. Quem era Astor? Apenas um imigrante, vendedor ambulante, que falava com sotaque estrangeiro. Se ele pôde fazê-lo, por que eu não poderia? Iria ser rico! Comecei a ler revistas sobre iates.

Eu tinha a coragem da ignorância. Entendia tanto de compra e venda de imóveis como um esquimó de fornos a óleo. Como é que iria conseguir o dinheiro para lançar-me naquela espetacular carreira financeira? Isso era simples: hipotequei a minha casa e comprei os melhores lotes de terreno de Forest Hills. Iria conservar aquelas terras até que alcançassem um preço fabuloso. Depois, iria vendê-las e viveria no luxo — eu que jamais vendera um pedaço de terra do tamanho de um lenço de boneca. Tinha pena dos que trabalhavam como escravos nos escritórios para ganhar um simples salário. Disse a mim mesmo que Deus, naturalmente, não considerava conveniente dotar todos os homens com o clarão divino do gênio financeiro.

Subitamente, a grande depressão caiu sobre mim como um ciclone de Kansas, abalando-me como um vendaval abalaria um frágil abrigo de galinhas.

Tive de entornar duzentos e vinte dólares mensais naquela *boa terra* com boca de monstro. Oh, como chegavam depressa aqueles meses! Além disso, tinha de atender ao pagamento da hipoteca da nossa casa e conseguir alimento suficiente para toda a família. Senti-me aflito. Procurei escrever coisas humorísticas para as revistas. As minhas tentativas de humorismo soavam como as lamentações de Jeremias! Não consegui vender nenhum dos artigos. As novelas que escrevi fracassaram. Fiquei sem dinheiro. Não possuía nada que pudesse penhorar, exceto a minha máquina de escrever e as obturações de ouro que tinha nos dentes. A companhia de leite suspendeu o meu fornecimento. A companhia de gás cortou o gás. Tivemos de comprar um desses fogões campestres que aparecem nos anúncios. Eles têm um cilindro que se enche de gasolina; depois a gente bomba com a mão e o aparelho lança uma chama que assobia como um ganso zangado.

Ficamos sem carvão; a companhia apresentou uma demanda contra nós. O nosso único meio de aquecimento era a lareira. Eu saía, à noite, e apanhava tábuas e paus inutilizados junto das casas que os ricos estavam construindo — eu que deveria ter sido um daqueles ricos.

Estava tão preocupado, que não conseguia conciliar o sono. Levantava-me, com freqüência, no meio da noite, e andava durante horas, para ficar exausto e poder dormir.

Perdera não só os terrenos que comprara, mas toda a energia que despendera para adquiri-los.

O banco liquidou a hipoteca da minha casa, colocando-me a mim e à minha família na rua.

Consegui, de algum modo, conservar uns poucos dólares e alugar um apartamento. Mudamo-nos no último dia de 1933.

Sentei-me num caixote e olhei ao redor. Um velho ditado de minha mãe me veio à memória: "Não chore diante do leite derramado".

Mas aquilo não era leite. Era sangue do meu próprio coração!

Depois de permanecer sentado durante algum tempo, disse a mim mesmo: "Bem, cheguei ao fundo do poço e suportei as conseqüências. Agora, não posso ir senão para cima."

Pus-me a pensar nas coisas boas que a hipoteca não me arrebatara. Tinha ainda saúde e amigos. Recomeçaria novamente. Não lamentaria o passado. Repetiria a mim mesmo, todos os dias, as palavras que ouvira minha mãe dizer sobre o leite derramado.

Concentrei no meu trabalho toda a energia que estava pondo em minhas preocupações. Pouco a pouco a minha situação começou a melhorar. Sinto-me hoje quase contente de haver passado por todo aquele sofrimento, pois ele me deu energia, fortaleza de ânimo e confiança. Sei agora o que significa chegar ao fundo. Sei que não se morre por isso. Sei que agüentamos mais do que imaginamos. Agora, quando pequenas preocupações, ansiedades e incertezas tentam perturbar-me, deixo todas de lado, lembrando-me do dia em que me sentei sobre o caixote e disse a mim mesmo: "Cheguei ao fundo e suportei as conseqüências. Agora, não posso ir senão para cima.'^

Qual o princípio que encontramos aqui? Não tente serrar serragem! Aceite o inevitável! Se você não puder descer mais, pode, contudo, procurar subir.

O Mais Duro Adversário Que Já Enfrentei Foi A Preocupação

Por JACK DEMPSEY

Durante a minha carreira de pugilista, as preocupações me foram adversárias quase tão violentas como os boxeadores peso-pesados com os quais lutei. Sabia que precisava deixar as preocupações de lado, pois, do contrário, acabariam com a minha vitalidade, minando-me o sucesso. De modo que, pouco a pouco, criei um sistema para mim. Eis algumas das coisas que fazia:

1. Para conservar a minha coragem no ringue, costumava falar comigo mesmo durante a luta, Quando estava lutando com Firpo, por exemplo, dizia-me repetidamente: "Nada vai me deter. Ele não me ferirá. Não sentirei os seus golpes. Nada vai me causar dano. Continuarei a lutar, aconteça o que acontecer." Fazer a mim próprio afirmações positivas como essas, tendo, ao mesmo tempo, pensamentos positivos, ajudava-me muito. Conservava, me; tio, a minha mente tão ocupada, que não sentia os golpes. Durante a minha carreira, tive os lábios achatados, os olhos cortados e algumas costelas quebradas. Firpo chegou mesmo a atirar-me por cima das cordas. Caí sobre a máquina de escrever de um repórter e arrebentei-a. Só houve um soco que senti realmente. Foi na noite em que Lester Johnson me partiu três costelas. Não sofri quase com o soco, mas as costelas quebradas me afetavam a respiração. Posso afirmar sinceramente que jamais senti qualquer outro golpe recebido no ringue.

2. Outra coisa que eu fazia era lembrar-me constantemente da inutilidade das preocupações. A maior parte das minhas preocupações se manifestava antes das grandes lutas, durante

o período de treinamento. Ficava, às vezes, acordado até de madrugada, virando-me na cama, preocupado, sem poder conciliar o sono. Receava quebrar o pulso, destroncar o tornozelo, ou ficar com os olhos seriamente contundidos logo no primeiro assalto, de forma a não poder coordenar, depois, os meus golpes. Quando ficava nesse estado de nervos, costumava levantar-me da cama e ia para a frente do espelho conversar comigo mesmo: "Você é um tolo por ficar preocupado com coisas que ainda não aconteceram e, talvez, jamais aconteçam. A vida é curta. Tenho apenas alguns anos de vida, de modo que devo aproveitá-la." Ficava repetindo a mim mesmo: "Nada é importante como a minha saúde." Recordava a mim próprio que a falta de sono e as preocupações acabariam por arruinar-me a saúde. Descobri que, dizendo essas coisas repetidamente, noite após noite, ano após ano, elas acabavam por penetrar em meu íntimo, permitindo-me acabar facilmente com as preocupações!

3. A terceira e melhor coisa que fazia era rezar! Quando estava treinando para alguma luta, rezava sempre várias vezes por dia. No ringue, rezava sempre antes do primeiro toque do gongo. Isso me ajudava a lutar, com coragem e confiança. Nunca fui para a cama, em toda a minha vida, sem fazer uma oração e nunca me sentei a uma mesa para comer sem que agradecesse a Deus o alimento que me era servido... Se as minhas preces foram atendidas? Milhares de vezes!

Roguei A Deus Que Me Conservasse Fora De Um Orfanato

Por KATHLEEN HALTER

Quando ainda era criança, vivia apavorada. Minha mãe sofria do coração. Dia após dia, eu a via desmaiar e cair no chão. Todos receávamos que ela morresse numa dessas crises, e eu temia que, como todas as meninas que perdiam as mães, me enviassem para o Central Wesleyan Orphans Homes, situado na pequena cidade de Warrenton, Missuri, onde vivíamos. Aterrorizava-me o pensamento de ir para lá, e, aos seis anos, rezava constantemente: "Meu Deus, faça com que a minha mamãe não morra enquanto eu não for grande, para eu não ir para o orfanato".

Vinte anos mais tarde, meu irmão Meiner sofreu um desastre terrível, morrendo dois anos depois, após sofrer muito. Ele não podia alimentar-se sozinho nem virar na cama. Para diminuir-lhe o sofrimento, eu precisava dar-lhe injeções de morfina de três em três horas, dia e noite. Fiz isso durante dois anos... Nessa época, eu era professora de música no Central Wesleyan College, em Warrenton, Missuri. Quando os vizinhos ouviam o meu irmão gritar de dor, telefonavam para o colégio. Eu interrompia a minha aula de música e corria para casa, a fim de dar-lhe urna injeção de morfina. Todas as noites, quando ia para a cama, punha o despertador para me despertar três horas depois, de modo que pudesse estar acordada para ministrar-lhe a injeção. Lembro-me de que nas noites de inverno costumava deixar uma garrafa de leite do lado de fora da janela, onde o leite se congelava, transformando-se numa espécie de sorvete, que eu gostava de tomar. Quando o despertador soava, o sorvete de fora da janela me servia também de incentivo para que me levantasse.

Em meio a todas essas dificuldades, fiz duas coisas que evitaram que me entregasse à autopiedade e fosse dominada pelas preocupações, amargurando minha vida com ressentimentos. Em primeiro lugar, mantinha-me constantemente ocupada, ensinando música de doze a catorze horas por dia, para não ter tempo de pensar em minhas aflições. E quando, apesar de tudo, era tentada a sentir pena de mim mesma, repetia, muitas vezes, a mim própria: "Ouça aqui: enquanto você puder andar, alimentar-se e viver sem sentir nenhuma dor, considere-se a criatura mais feliz do mundo. Aconteça o que acontecer, jamais se esqueça disso! Jamais! Jamais!"

Estava resolvida a fazer o que estivesse em meu poder para cultivar uma atitude contínua e consciente de gratidão por todas as bênçãos que recebera. Todas as manhãs, quando acordava, dava graças a Deus por ter resolvido, apesar de todos os infortúnios, ser a pessoa mais feliz de Warreton. Talvez não tenha conseguido atingir esse objetivo, mas consegui tornar-me a jovem mais grata da nossa cidade — e talvez, mesmo, poucas das minhas colegas vivessem menos preocupadas do que eu.

Essa professora de música do Missuri aplicou dois princípios descritos neste livro: manteve-se muito ocupada para entregar-se a preocupações e contou os bênçãos que lhe foram concedidas. Essa mesma técnica talvez posso ser útil a você.

Eu Estava Agindo Como Uma Mulher Histérica

Por CAMERON SHIPP

Eu vinha trabalhando muito feliz, havia vários anos, no departamento de publicidade do estúdio da Warner Brothers. Trabalhava, individualmente, como roteirista. Escrevia também para jornais e revistas sobre as estrelas da Warner Brothers.

De repente, fui promovido. Tornaram-me assistente do diretor de publicidade. Houve, com efeito, uma mudança nas normas administrativas, e deram-me um título bastante expressivo: Assistente-Administrativo.

Isso me deu direito a um escritório enorme dotado de um refrigerador particular, duas secretárias e um corpo completo de setenta e cinco escritores, pesquisadores e homens de rádio. Fiquei muito impressionado. Saí imediatamente e comprei um terno novo. Procurei falar com dignidade. Comecei a organizar sistemas de trabalhos, a tomar decisões com autoridade e a almoçar rapidamente.

Estava convencido de que todas as normas de relações públicas da Warner Brothers haviam recaído sobre meus ombros. Sentia que estavam inteiramente em minhas mãos tanto a vida privada como pública de criaturas famosas como Bette Davis, Olivia de Havilland, James Cagney, Edward G. Robinson, Errol Flyn, Humphrey Bogart, Ann Sheridan, Alexis Smith e Alan Hale.

Em menos de um mês, descobri que estava com úlcera no estômago. Talvez câncer.

Naquela época, minha atividade principal de tempo de guerra era a de presidente do Comitê de Atividades de Guerra da

Screen Publicists Guild. Eu gastava desse trabalho, bem como de encontrar os meus amigas nas reuniões dessa nossa associação. Mas essas reuniões se tornaram motivos de terror para mim. Depois de cada reunião sentia-me violentamente doente. Precisava, muitas vezes, parar o automóvel no caminho, ao voltar par a casa, e procurar dominar-me para poder continuar a dirigir. Parecia-me haver tanta coisa que devia ser feita e tão pouco tempo para fazê-las. Todas elas eram questões importantes. E eu me sentia triste, incapaz de tratar de todos os assuntos.

Estou sendo inteiramente sincero, ao dizer que essa foi a doença mais penosa da minha vida. Havia sempre um punho cerrado contra as minhas vísceras. Emagreci. Não consegui dormir. A dor era constante.

Procurei, então, um conhecido especialista em enfermidades internas. Recomendou-me um técnico em publicidade. Ele me disse que esse médico tinha muitos clientes que trabalhavam em publicidade.

O médico dirigiu-me apenas pouquíssimas palavras, as suficientes para que eu lhe dissesse onde é que sentia dores e o que fazia para ganhar a vida. Parecia mais interessado em meu trabalho do que em meus males, mas logo me tranqüilizei: durante duas semanas, submeteu-me, diariamente, a toda a espécie de exames. Fui analisado, pesquisado, submetido a raios X e "fluoroscopizado." Finalmente, disse-me que o procurasse, depois, para ouvir o veredicto.

"Sr. Shipp", disse-me ele, inclinando-se na cadeira e oferecendo-me um cigarro, "já passamos por todos esses testes exaustivos. Eles eram absolutamente necessários, embora eu já soubesse, *naturalmente,* desde o nosso primeiro e rápido exame, que o senhor *não tinha úlcera no estômago.*

"Mas, como o senhor é um homem do tipo que é e faz o tipo de trabalho que faz, sabia que o senhor não acreditaria em mim a menos que lhe apresentasse provas. Pois vou mostrá-las".

E mostrou-me os gráficos e as chapas de raio-X, dando-me todas as explicações.

"Bem", disse o médico, "tudo isso vai lhe custar um pouco de dinheiro, mas, para o senhor, vale a pena. Eis aqui a receita: *deixe as preocupações de lado"*.

"Muito bem", interrompeu-me ele, quando comecei a argumentar. "Vejo, agora, que o senhor não seguirá a prescrição imediatamente, de modo que vou dar-lhe alguma coisa que lhe sirva como uma espécie de muleta. Eis aqui algumas pílulas. Contêm beladona. Tome quantas quiser. Quando elas acabarem, passe por aqui que lhe darei mais. Não lhe farão mal algum. Servirão apenas para acalmá-lo.

"Mas, lembre-se: o senhor não precisa delas. Tudo o que tem a fazer é deixar as preocupações de lado.

"Se o senhor começar a preocupar-se novamente, terá de voltar aqui, e eu lhe cobrarei de novo muito dinheiro pela consulta. Que é que me diz?"

Gostaria de poder dizer, aqui, que a lição teve efeito no mesmo dia e que deixei imediatamente de preocupar-me. Mas isso não aconteceu. Tomei as pílulas durante várias semanas sempre que começava a sentir-me aflito. Deram resultado. Sentia-me logo melhor.

Mas achava idiota estar tomando aquelas pílulas. Sou um homem de vigorosa compleição física. Sou quase tão alto como Abraham Lincoln e peso mais de noventa quilos. Contudo, lá estava eu tomando pilulazinhas brancas para acalmar-me. Estava agindo como uma mulher histérica. Quando os amigos

me perguntavam por que razão estava tomando aquelas pílulas, tinha vergonha de dizer-lhes a verdade. Aos poucos, comecei a rir de mim mesmo. "Olhe aqui, Sr. Cameron Shipp, você está agindo como um idiota. Está levando você mesmo e as suas pequenas atividades demasiado a sério. Bette Davis, James Cagney e Edward G. Robinson já eram mundialmente famosos antes mesmo de você se encarregar da publicidade deles; e se você caísse morto esta noite, a Warner Brothers e os seus astros e estrelas conseguiriam tocar o barco para frente sem a sua colaboração. Veja Eisenhower, o general Marshall, MacArthur, Jimmy Doolittle e o almirante King, que estão dirigindo a guerra sem tomar pílulas! E, no entanto, você não pode servir como presidente do Comitê de Atividades de Guerra na Screen Publicists Guild sem tomar pequenas pílulas, que impeçam que o seu estômago gire e se contorça como um vendaval turbilhonante do Kansas."

Comecei a sentir orgulho em poder passar sem as pílulas. Pouco depois, joguei as pílulas esgoto abaixo, procurando chegar em casa, todas as noites, de modo que pudesse ter tempo de dormir um pouco antes do jantar e, aos poucos, comecei de novo a levar a vida normal. Não voltei jamais ao médico.

Mas devo-lhe muito — muito mais do que me pareceu na época em que o consultei, um honorário um tanto pesado. Ele me ensinou a rir de mim mesmo. Acredito, porém, que a coisa mais acertada que fez foi *não rir de mim,* nem dizer que eu não tinha coisa al*guma* a*pela qual me preocupar.* Ele me levou a sério. Ele me livrou a cara. Mandou-me *embora* numa pequena caixinha. Mas ele sabia, como também agora sei, que a cura não estava naquelas pilulazinhas idiotas — que a cura estava numa mudança de atitude mental.

A moral desta história é que muitos homens que hoje estão tomando pílulas deveriam antes ler a Porte VII — e relaxar!

Aprendi A Deixar As Preocupações De Lado Vendo Minha Mulher Lavar Pratos

Pelo REVERENDO WILLIAM WOOD

Há alguns anos, sofri muito de dores de estômago. Acordava duas ou três vezes durante a noite, devido a dores terríveis. Havia visto meu pai morrer de câncer no estômago, e receava que eu também tivesse essa doença — ou, pelo menos, que tivesse úlcera no estômago. Dirigi-me, pois, a uma clínica para me submeter a exame. Um famoso especialista em enfermidades do estômago examinou-me com um fluoroscópio e por meio de raios X. Receitou-me medicamentos para fazer-me dormir e assegurou-me que eu não sofria de câncer nem de úlcera no estômago. Minhas dores, disse-me ele, eram causadas por tensão emocional. Como sou ministro, uma das suas primeiras perguntas foi: "Por acaso o senhor tem algum velho maníaco como membro do conselho da sua igreja?"

Disse-me ainda uma coisa que eu já sabia: que eu estava procurando fazer mais do que podia. Além dos meus sermões dominicais e de tratar das várias atividades da igreja, era também presidente da Cruz Vermelha e da Kiwanis. Realizava ainda dois ou três enterros todas as semanas, além de dedicar-me a muitas outras atividades.

Estava trabalhando sob uma pressão constante. Não conseguia nunca repousar. Estava sempre tenso, apressado, agitado. Cheguei ao ponto de preocupar-me com tudo. Vivia num estado de ansiedade constante. Sofria tanto que recebi de bom grado o conselho do médico. Comecei a descansar todas as segundas-feiras, bem como a eliminar várias responsabilidades e atividades.

Um dia em que punha em ordem a minha mesa de trabalho, tive uma idéia, que me ajudou imensamente. Estava examinando uma porção de notas antigas sobre sermões e memorandos referentes a outros assuntos já para sempre liquidados. Amassei um por um desses papéis e joguei-os no lixo. De repente, detive-me e disse a mim mesmo: "Bill, por que é que você não faz com as suas preocupações a mesma coisa que está fazendo com estes papéis? Por que é que você não amassa as suas preocupações junto com os problemas de ontem e não os joga no lixo?" Essa idéia foi como uma inspiração imediata: deu-me sensação de que um peso me fora tirado dos ombros. Desde aquele dia, adotei a norma de jogar no lixo todos os problemas sobre os quais não possa mais fazer coisa alguma.

Depois, num outro dia, enquanto enxugava os pratos que minha mulher estava lavando, tive outra idéia: Minha mulher lava os pratos cantando, e eu disse a mim mesmo: "Veja, Bill, como a sua mulher é feliz. Estamos casados há dezoito anos, e ela tem lavado pratos durante todo esse tempo. Suponhamos que, quando nos casamos, ela olhasse para o futuro e visse todos os pratos que teria de lavar durante todos estes dezoito anos. Essa pilha de pratos seria maior do que um estábulo. Só de pensar nisso, qualquer mulher teria ficado horrorizada".

Disse, então, a mim próprio: "A razão pela qual minha mulher não se importa de lavar os pratos é a seguinte: é que ela lava somente os pratos usados num dia". E compreendi o que se passava comigo. Eu estava procurando lavar os pratos do dia, os pratos do dia anterior e os pratos que ainda não tinham sido usados.

Vi como estava agindo insensatamente. Subia ao púlpito, todos os domingos, e dizia aos outros como é que deviam viver e, no entanto, estava levando uma vida tensa, apressada, cheia de preocupações. Senti-me envergonhado.

Agora as preocupações já não me atrapalham. Nada de dores de estômago. Nada de insônia. Faço um bolo, agora, das inquietudes do dia anterior e atiro-as no lixo: deixei de tentar lavar hoje os pratos de amanhã.

Você se lembra da afirmação citado no começo deste livro? "O fardo de amanhã, acrescentado ao fardo de ontem, carregado hoje, faz com que até os mais fortes vacilem." Por que, então, procurar tentá-lo?

Eu Encontrei A Resposta

Por DEL HUGHES

Em 1943, fui parar num hospital de veteranos em Albuquerque, Novo México, com três costelas partidas e um pulmão perfurado. Isso acontecera durante um desembarque anfíbio da marinha ao largo das ilhas havaianas. Estava pronto para saltar da barca, para a praia, quando um grande vagalhão ergueu a embarcação, fez-me perder o equilíbrio e cair sobre a areia. Caí com tal violência, que uma das minhas costelas partidas me perfurou o pulmão direito.

Depois de passar três meses no hospital, recebi o maior choque de minha vida. Os médicos disseram-me que eu não apresentava nenhuma melhora. Após pensar seriamente no assunto, cheguei à conclusão de que as preocupações estavam impedindo a minha cura. Estava habituado a uma vida bastante ativa e, durante aqueles três meses, permanecera de costas na cama por espaço de vinte e quatro horas diárias, sem ter nada em que pensar. Quanto mais pensava, mais me sentia preocupado: preocupado sobre se poderia reassumir

de novo o meu lugar no mundo. Preocupado sobre se não iria ficar inutilizado durante o resto da vida; preocupado sobre se poderia casar e levar uma vida normal.

Insisti com o médico para que fosse tranferido para a enfermaria contígua, que era chamada de "Country Club", porque lá os pacientes podiam fazer quase tudo o que quisessem.

Nessa enfermaria do "Country Club", interessei-me pelo bridge. Passei seis semanas aprendendo o jogo, jogando bridge com os outros companheiros e lendo os livros de Culbertson a respeito. Depois de seis semanas, passei jogando quase todas as noites, até o fim da minha permanência no hospital. Interessei-me, também, pela pintura a óleo, e estudava essa arte, sob a orientação de um professor das três às cinco horas da tarde. Algumas das minhas pinturas eram tão boas, que quase se podia dizer o que é que representavam! Procurei, ainda, experimentar a escultura em madeira, li vários livros sobre o assunto e achei-o fascinante. Estava sempre tão ocupado que não tinha tempo para me afligir com as minhas condições físicas. Encontrei ainda tempo para ler os livros sobre psicologia que a Cruz Vermelha nos dava. Ao fim de três meses, todo o corpo médico veio parabenizr-me por ter contribuído para uma "melhora surpreendente". Foram essas palavras mais doces que ouvi desde o dia de meu nascimento. Tive vontade de gritar de alegria.

O ponto a que estou procurando chegar é o seguinte: quando eu não tinha nada o que fazer senão ficar de papo para o ar, preocupado com o meu futuro, o meu estado não apresentou nenhuma melhora. Estava envenenando o meu corpo com preocupações. Nem mesmo as costelas quebradas queriam sarar. Mas logo que desviei a atenção para outras coisas, e comecei a jogar bridge, a pintar a óleo e a esculpir em madeira, os médicos declararam que eu estava contribuindo para uma "melhora surpreendente".

Levo agora uma vida normal saudável, e os meus pulmões estão tão bons quanto os seus.

Lembra-se do que George Bernard Shaw disse? "O segredo de ser infeliz é ter tempo de se preocupar em saber se a gente é ou não é feliz". Esteja sempre ativo, sempre ocupado!

O Tempo Resolve Uma Porção De Coisas

Por Louis T. MONTANT, JR.

As preocupações fizeram-me perder dez anos de vida. Esses dez anos deveriam ser os mais produtivos e ricos da vida de qualquer jovem — os anos que vão dos dezoito aos vinte e oito.

Compreendo hoje que ninguém, a não ser eu mesmo, tem culpa de haver perdido esses dez anos.

Eu me preocupava com tudo: o meu emprego, a minha saúde, a minha família e o meu complexo de inferioridade. Vivi tão amedrontado, que atravessava a rua para evitar de cumprimentar as pessoas conhecidas. Quando avistava um amigo na rua, fingia muitas vezes que não tinha visto, pois receava ser tratado com pouco caso.

Tinha tanto medo de falar com estranhos — sentia-me tão aterrorizado em sua presença, que no espaço de duas semanas perdi três empregos diferentes, por não ter tido a coragem de dizer aos meus três possíveis patrões o que era que eu sabia fazer.

Depois, certo dia, há oito anos, venci as minhas preocupações numa única tarde — e raramente, desde então, tenho-me sentido preocupado. Estava, naquela tarde, no escritório

de um homem que tivera mais aflições do que eu jamais poderia imaginar, e que, no entanto, era um dos homens mais alegres que até então encontrara. Fez uma fortuna em 1929 e perdeu até o último centavo. Fez outra fortuna em 1933 e também a perdeu; outra, em 1937, e não teve melhor sorte. Fora à falência e vivera perseguido por inimigos e credores. Dificuldades que teriam arrasado muitos homens e os levado ao suicídio, rolavam pelas suas costas como a água das penas de um pato.

Sentei-me em seu escritório aquela tarde, há oito anos, e invejei-o, pensando sinceramente que gostaria que Deus me houvesse feito como ele.

Enquanto conversávamos, abriu uma carta que recebera pela manhã e disse-me: "Leia-a."

Era uma carta violenta, que continha muitos assuntos embaraçosos. Se eu tivesse recebido uma carta como aquela, ficaria desorientado. Perguntei-lhe: "Bill, como é que você vai respondê-la?"

"Bem", respondeu Bill, "vou contar-lhe um pequeno segredo. Na próxima vez que você tiver alguma coisa que o preocupe realmente, pegue um lápis, um pedaço de papel, sente-se e escreva, com todos os pormenores, exatamente o que é que o está preocupando. Depois, coloque o pedaço de papel na gaveta do lado direito da sua mesa. Espere umas duas semanas e, depois, leia o que você escreveu. Se o que você escreveu ainda o preocupar durante a leitura, guarde o pedaço de papel, novamente, na última gaveta do lado direito da sua mesa. Sente-se e espere mais duas semanas. O papel estará bem guardado. Nada lhe acontecerá. Enquanto isso, porém, uma porção de coisas poderá acontecer quanto ao problema que o preocupa. Descobri que, se eu tiver um pouco de

paciência, as preocupações que procuram deixar-me desorientado têm o mesmo destino dessas bolas de borracha, cheias de ar, quando são furadas"

Esse conselho me causou profunda impressão. Há muitos anos venho usando o conselho de Bill e, em conseqüência disso, raramente me preocupo com o que quer que seja.

O tempo resolve uma porção de coisas... O tempo
talvez posso resolver também o que está
preocupando você neste momento.

Recomendaram-me Que Me Abstivesse De Falar Ou De Mover Sequer Um Dedo

Por JOSEPH L. RYAN

Há muitos anos, servi como testemunha de um julgamento que me causou preocupações, e grande tensão mental. Depois de encerrado o caso, voltava para casa de trem quando fui vítima de súbito e violento colapso físico. Distúrbio cardíaco. Era-me quase impossível respirar.

Quando cheguei em casa, o médico deu-me uma injeção. Não estava na cama. Não me fora possível ir além de uma poltrona da sala. Ao recobrar os sentidos vi que o pároco já estava lá para ministrar-me a absolvição final!

Vi a dor e o espanto estampados no rosto dos da minha família. Sabia que havia chegado a minha vez. Mais tarde, soube que o médico prevenira minha mulher de que eu talvez estivesse morto em menos de trinta minutos. Meu coração estava tão fraco, que me recomendaram que não falasse, e que não movesse um dedo sequer.

Eu jamais fora um santo, mas aprendera pelo menos uma coisa: a não argumentar jamais ante a vontade de Deus. De modo que fechei os olhos e disse:"Seja feita a Tua vontade, se tiver de ser já, seja feita a Tua vontade".

Logo que me entreguei àquele pensamento, grande tranqüilidade pareceu envolver-me. Meu terror desapareceu, e perguntei baixinho a mim mesmo qual seria a pior coisa que podia então acontecer-me. Bem, a pior coisa parecia ser a volta dos espasmos, com todo o seu intenso sofrimento — e, depois, tudo estaria acabado. Iria encontrar o meu Criador e logo estaria em paz.

Permaneci estirado na poltrona durante uma hora, mas as dores não voltaram. Finalmente, comecei a perguntar a mim mesmo o que faria com a minha vida, se *não* morresse naquele momento. Resolvi que empregaria todos os meus esforços para readquirir a saúde. Deixaria de me maltratar com tensões e preocupações, procurando recobrar minhas forças.

Isso aconteceu há quatro anos. Recobrei a tal ponto as minhas forças, que até mesmo o meu médico se mostrara surpreso com a melhoria revelada pelos meus cardiogramas. Sinto novo entusiasmo pela vida. Mas posso sinceramente afirmar que, se não houvesse enfrentado o pior — a morte iminente, e não tivesse procurado melhorar a situação, não creio que estivesse hoje aqui. Se não houvesse aceitado o pior, com certeza teria morrido de pânico.

O Sr. Ryan está hoje vivo porque empregou o princípio descrito na fórmula mágica:Prepare-se para o pior que possa acontecer...

Sou Um Grande Volúvel

Por ORDWAY TEAD

A preocupação é um hábito — um hábito do qual me desfiz há muito. Creio que o meu hábito de me recusar entregar-me às preocupações é devido, principalmente, a três coisas:

1.°) Sou demasiado ocupado para entregar-me a inquietações destrutivas. Dedico-me a três atividades principais — cada uma das quais deveria ser, em si, um trabalho de tempo integral. Realizo palestras, para grande número de estudantes, na Universidade de Colúmbia. Sou presidente do Conselho de Ensino Superior da Cidade de Nova York. Tenho ainda a meu cargo o Departamento de Livros Econômicos e Sociais da casa editora Harper and Brothers. As exigências constantes dessas três ocupações não me dão tempo para preocupações, nervosismos ou lucubrações que não levam a parte nenhuma.

2.°) Sou um grande volúvel. Quando passo de uma tarefa para outra, ponho de lado todos os pensamentos relacionados com os problemas em que estivera pensando antes. Acho estimulante, revigorante, passar de uma atividade para outra. Isso me acalma. Aclara-me a mente.

3.°) Tive de ensinar a mim mesmo a afastar do espírito todos os problemas quando fecho as gavetas da minha mesa de trabalho. Eles sempre continuam. Cada um desses problemas sempre encerra outros problemas que exigem a minha atenção. Se eu, todas as noites, levasse tais problemas comigo para casa, e me preocupasse com eles, acabaria destruindo a minha saúde — e, o que é pior, acabaria destruindo toda a minha capacidade para enfrentá-los.

Ordway Tead é um mestre em todos os quatro bons hábitos de trabalho... Você se lembra de quais são eles. (Ver Parte VII, Capítulo 26.)

Se Eu Não Tivesse Posto As Preocupações De Lado, Já Estaria Há Muito Na Sepultura

Por CONNIE MACK

O Grande Veterano Do Beisebol

Pertenço ao beisebol profissional há mais de sessenta e três anos. Quando comecei minha carreira, lá por mil oitocentos e oitenta e poucos, não recebia salário nenhum. Jogávamos em terrenos baldios, tropeçando em latas velhas e arreios de animais. Ao terminar o jogo, passávamos o chapéu diante dos assistentes. O dinheiro que, desse modo, apurávamos, era bastante magro para mim, pois tinha de sustentar minha mãe viúva e meus irmãos menores. As vezes, o quadro de beisebol tinha de jantar morangos ou mariscos para poder ir para a frente.

Não me faltaram motivos de preocupação. Sou o único capitão de beisebol que conseguiu colocar-se em último lugar durante sete anos consecutivos. Sou o único capitão de beisebol que perdeu oitocentos jogos em oito anos. Depois de uma série de derrotas, ficava tão preocupado, que mal podia comer e dormir. Mas há vinte e cinco anos atrás deixei as preocupações de lado, e creio, sinceramente, que se não houvesse feito isso, estaria há muito tempo na sepultura.

Quando olho para trás, evoco minha longa existência (nasci quando Lincoln era presidente), penso que consegui vencer as preocupações fazendo as seguintes coisas:

1. Vi como aquilo era inútil. Vi que as preocupações não me levavam a nenhuma parte e ameaçavam destruir-me a carreira.

2. Vi que iria arruinar minha saúde.

3. Mantinha-me sempre tão ocupado, fazendo planos e trabalhando para ganhar jogos futuros, que não tinha tempo para me preocupar com os jogos que já tinham sido perdidos.

4. Acabei, finalmente, por adotar a norma de jamais chamar a atenção de um jogador para os erros por ele cometidos, antes de decorridas vinte e quatro horas após o jogo. No começo de minha carreira, costumava vestir-me e despir-me em companhia dos jogadores. Se o quadro havia perdido, era-me impossível deixar de criticar os jogadores e discutir amargamente com eles a derrota. Descobri que isso só servia para aumentar minhas preocupações. Criticar um jogador diante dos outros não fazia com que ele quisesse cooperar de bom grado. Servia apenas para amargurá-lo mais. De modo que, já que não podia controlar a língua logo depois de uma derrota, adotei a norma de jamais ver os jogadores depois de um fracasso. Não discutia a derrota com eles senão no dia seguinte. Já havia, então, me acalmado, os erros não me pareciam tão importantes, e poderia analisar as coisas calmamente, sem que os rapazes ficassem zangados e procurassem defender-se.

5. Procurava animar os jogadores incentivando-os com elogios, em lugar de humilhá-los com minhas críticas. Procurava ter uma palavra amável para com todos.

6. Vi que ficava mais preocupado quando me sentia cansado; procurava, então, permanecer na cama durante dez horas todas as noites e dormir um pouco todas as tardes. Mesmo um sono de apenas cinco minutos ajuda muito.

7. Acredito que evitei as preocupações e prolonguei a vida procurando estar ativo constantemente. Tenho oitenta e cinco anos, mas não me afastarei do beisebol enquanto não estiver repetindo, incessantemente, as mesmas histórias. Quando estiver fazendo isso, saberei, então, que estou ficando velho.

Connie Mack nunca leu um livro sobre COMO EVITAR AS PREOCUPAÇÕES, de modo que criou as suas próprias normas. Por que é que você não faz uma lista das normas que achou úteis no passado — e não as escreve aqui.^

Coisas que me parecem eficientes para controlar as preocupações:

1 ______________________________

2 ______________________________

3 ______________________________

4 ______________________________

Livrei-me Dos Úlceras No Estômago E Das Preocupações, Mudando De Emprego E De Atitude Mental

POR ARDEN W. SHARPE

Há cinco anos, andava preocupado, deprimido e doente. Os médicos disseram-me que eu tinha úlceras no estômago. Deram-me uma dieta para seguir. Tomei tanto leite, e comi tantos ovos, que só de vê-los sentia enjôo. Mas não melhorei. Então, certo dia, li um artigo sobre câncer. Imaginei que tinha cada um dos sintomas descritos. Já não me achava preocupado, mas

horrorizado. Com isso, naturalmente, meu estômago passou a queimar como fogo. O golpe derradeiro sobreveio quando fui recusado pelo exército, sob a classificação de fisicamente inapto aos 24 anos de idade! Aparentemente, meu físico estava um caco, quando deveria ter atingido o pico da energia.

A situação em que me encontrava era angustiante. Não conseguia enxergar uma só réstia de esperança. Desesperado, procurei, então, analisar de que modo me colocara em condição tão terrível. Pouco a pouco, comecei a ver claramente a verdade. Dois anos antes, sentia-me feliz e sadio, trabalhando como vendedor. Durante a guerra, porém, as dificuldades forçaram-me a abandonar as vendas e empregar-me numa fábrica. Eu não valorizava o trabalho na fábrica e, para piorar as coisas ainda mais, convivia com um grupo de pessoas da mais consumada mentalidade negativa que tivera a infelicidade de conhecer em toda a vida. Eram amargos em relação a tudo. Para eles, nada estava certo. Constantemente, condenavam o trabalho e se queixavam do pagamento, das horas de trabalho, do patrão, e de tudo o mais. Compreendi que havia absorvido, inconscientemente, sua atitude vingativa.

Fui compreendendo, aos poucos, que as minhas úlceras haviam surgido, provavelmente, com meus pensamentos negativos e emoções amargas. Resolvi, então, retornar ao mundo em que me sentia bem — o das vendas — e a conviver com pessoas de pensamentos positivos, construtivos. Esta decisão, possivelmente, salvou-me a vida. Procurei, deliberadamente, amigos e companheiros de trabalho que tinham pensamentos positivos, homens felizes e otimistas, livres de preocupações — e de úlceras. Tão logo mudei minhas emoções, mudei o funcionamento do meu estômago. Em pouco tempo, esqueci-me das úlceras. Logo descobri que podemos assimilar a saúde, a felicidade e o sucesso alheios,

com a mesma facilidade com que pode absorver preocupações, amargura e fracasso. Foi essa a lição mais importante que aprendi na vida. E que deveria ter aprendido muito tempo antes. Dela já tivera conhecimento, sobre ela lera dezenas de vezes. Estava destinado, porém, a aprendê-la de forma dolorosa. Compreendo, agora, o que Jesus pretendia ao dizer: "O que o homem pensa no fundo do coração é o que ele é".

Eu, Agora, Espero A Luz Verde

Por JOSEPH M. COTTER

Desde o tempo da meninice, até o começo da adolescência, e durante a minha vida de adulto, fui um profissional preocupado. Eram muitas e variadas as minhas preocupações. Algumas eram reais; a maior parte, imaginárias: De vez em quando, muito raramente, via-me sem nada diante do que me preocupar; sentia-me, então, preocupado, com o receio de haver passado por alto alguma coisa.

Depois, há dois anos, comecei um novo sistema de vida. Isso exigia que analisasse as minhas próprias faltas — e as minhas pouquíssimas virtudes — e fizesse "penetrante e temerário inventário moral". Pude ver, então, claramente, qual era a causa de todas as minhas preocupações.

O fato era que eu não podia viver apenas o dia de hoje. Sentia-me irritado com os erros de ontem e amedrontado com o futuro.

Já me haviam dito, muitas vezes, que "o dia de hoje era o amanhã que ontem me preocupava". Mas, quanto a mim, isso não dava resultado. Aconselharam-me a viver dentro de um programa de vinte e quatro horas. Diziam-me que o dia de

hoje era o único sobre o qual eu tinha controle, e que devia tirar o máximo das oportunidades de cada dia. Diziam-me que, se fizesse isso, estaria tão atarefado que não teria tempo para me preocupar com qualquer outro dia — passado ou futuro. O conselho era lógico, mas, de qualquer modo, acreditava ser difícil pôr essas malditas idéias a meu serviço.

Até que um dia, de repente, vinda da escuridão, encontrei a resposta ao meu problema. Onde é que você supõe que a encontrei? Numa plataforma da Northwestern Railroad, às sete horas da tarde do dia 31 de maio de 1945. Foi uma hora importante para mim. E por isso que me lembro dela tão claramente.'

Tínhamos levado alguns amigos para tomar o trem. Iam partir pelo *"The City of Los Angeles",* um trem *streamliner,* de volta de umas férias. Estávamos ainda em tempo de guerra; em toda parte havia grandes multidões. Em lugar de subir no trem em companhia de minha mulher, caminhei ao longo dos vagões, até chegar à frente da composição. Fiquei um minuto a admirar a locomotiva enorme e brilhante. Depois, lancei o olhar pelos trilhos e vi um grande sinal de semáforo. Estava acesa uma luz cor de âmbar. Quase no mesmo instante, a luz se transformou num verde vivo. Nesse momento, o maquinista começou a tocar o sino da locomotiva; ouvi a familiar *Ali aboard,* e, numa questão de segundos, o imenso *streamliner* começou a mover-se para fora da estação, na sua viagem de 2.300 milhas.

Meu cérebro pôs-se a trabalhar. Alguma coisa procurava penetrar em meu espírito. Um milagre estava acontecendo. De repente, compreendi tudo. O maquinista dera-me a resposta que estivera procurando. Estava partindo para aquela longa viagem tendo apenas uma luz verde pela qual se guiar. Se eu estivesse em seu lugar, teria querido ver todas as luzes verdes

existentes no caminho. Isso seria, naturalmente, impossível; no entanto, era exatamente aquilo que eu estava procurando fazer em minha vida: ficar sentado na estação, sem ir a parte alguma, porque estava-me esforçando por ver o que se achava à minha frente.

Meu cérebro continuou a funcionar. Aquele maquinista não se preocupava com as dificuldades que pudesse encontrar muitas milhas além. Talvez houvesse alguns atrasos, alguns trechos em que precisasse reduzir a marcha — mas não era para isso que havia o sistema de sinalização. Luzes cor de âmbar: reduza a velocidade e siga com cuidado. Luzes vermelhas: perigo iminente. *Pare!* E isso o que torna seguras as viagens de trens. Um bom sistema de sinalização.

Perguntei a mim mesmo por que é que eu não tinha um sistema de sinalização para a minha vida. E a resposta foi: eu o tinha. Deus o havia dado a mim. E Ele próprio o controlava, para que fosse infalível. Pus-me à procura de uma luz verde. Onde poderia encontrá-la? Bem, se Deus criara as luzes verdes, por que não perguntar a Ele? Foi justamente o que fiz.

E, agora, por meio de minhas preces matinais, recebo, cada dia, a minha luz verde. Recebo também, de vez em quando, luzes cor de âmbar, para que diminua a marcha. E, às vezes, também recebo luzes vermelhas, para que me detenha ante o perigo.

Desde esse dia, há dois anos, quando fiz essa descoberta, não há mais preocupações para mim. Durante esses dois anos, mais de setecentas luzes verdes surgiram à minha frente, e a viagem através da vida me é agora muito mais fácil, sem que me preocupe em saber de que cor será a próxima luz. Qualquer que seja a sua cor, saberei, no momento, o que fazer,

De Como John D. Rockefeller Viveu, Com Tempo Emprestado, Durante Quarenta E Cinco Anos

O velho John D. Rockefeller acumulou o seu primeiro milhão de dólares quando tinha apenas trinta e três anos de idade. Ao chegar aos quarenta e três anos já havia construído o maior monopólio que o mundo já viu — a grande Standard Oil Company. Mas onde se achava ele aos cinqüenta e três? Aos cinqüenta e três, as preocupações haviam tomado conta dele. As preocupações e a vida excessivamente tensa que levava já lhe haviam arruinado a saúde. "Aos cinqüenta e três", diz John K. Winkler, um dos seus biógrafos, "tinha aspecto de uma múmia".

Nessa idade, Rockefeller foi atacado por estranhas enfermidades do aparelho digestivo — enfermidades que lhe destruíram o cabelo, os cílios e deixaram-lhe apenas leves traços de sobrancelhas. "Era tão grave o seu estado", diz Winkler, "que, durante algum tempo, foi obrigado a alimentar-se apenas de leite humano." Segundo os médicos, estava sofrendo de alopecia, forma de calvície que é produzida, às vezes, por nervos abalados. Era tão chocante o aspecto de sua cabeça inteira calva, que teve de usar um barrete. Depois, mandou fazer perucas que lhe custavam quinhentos dólares e, durante o resto da vida, usou essas perucas prateadas.

Contudo, aos cinqüenta e três anos — quando muitos homens estão em plena posse de suas energias — tinha os ombros caídos e caminhava com passos vacilantes. "Quando se detinha diante de um espelho", diz John T. Flynn, outro de seus biógrafos, "deparava com um velho à sua frente". O trabalho incessante, as preocupações infindáveis, a série de abusos a que

se entregava, as noites de insônia, a falta de exercício, de repouso, tinham-lhe exigido o seu tributo — tinham-no posto de joelhos. Era, então, o homem mais rico do mundo — e, no entanto, precisava submeter-se a uma dieta que a mais miserável das criaturas teria desprezado. A sua renda, a essa altura, era de um milhão de dólares por semana — mas dois dólares semanais teriam sido, provavelmente, suficientes para comprar todo o alimento que podia comer. Um pouco de coalhada e algumas bolachas eram tudo o que os médicos lhe permitiam ingerir. Sua pele perdera completamente a cor: parecia um velho pergaminho a envolver-lhe apertadamente os ossos. E só não morreu aos cinqüenta e três anos, graças aos cuidados médicos, os melhores que o dinheiro podia comprar.

Como foi que tal coisa aconteceu? Preocupações. Abalos nervosos. Vida demasiado agitada e tensa. Já aos vinte e três anos de idade, Rockefeller vinha perseguindo o seu objetivo com determinação tão soturna, que, segundo afirmavam os que o conheciam, "nada lhe iluminava o semblante, a não ser a notícia de que havia feito um bom negócio"

Quando conseguia grandes lucros, entregava-se a uma espécie de dança guerreira: atirava o chapéu ao chão e punha-se a dar pequenos saltos de alegria. Mas se, por acaso perdia esse dinheiro, ficava doente! Certa vez, despachou 40.000 dólares de cereais através dos Grandes Lagos. Não fez nenhum seguro pois isso custava muito: cento e cinqüenta dólares. Naquela noite, uma tempestade desabou sobre o lago Erie. Rockefeller estava tão preocupado com a possibilidade de perder a sua carga, que, na manhã seguinte, quando George Gardner, seu sócio, chegou ao escritório, o encontrou andando de um lado para outro.

"Depressa!", rugiu ele. "Vamos ver se podemos fazer já um seguro, se já não é muito tarde!" Gardner disparou pela

cidade e conseguiu fazer o seguro, mas, ao voltar para o escritório, encontrou Rockefeller, num estado de nervos ainda pior. Durante a ausência de Gardner, havia chegado um telegrama: a carga, apesar da tempestade, chegara ao seu destino em perfeitas condições. Estava agora, mais furioso do que antes, pois tinha "desperdiçado" 150 dólares! Ficou, na verdade, tão doente com o que acontecera, que teve de ir para casa e meter-se na cama!

Não tinha tempo para se divertir, não tinha tempo para repousar, não tinha tempo para nada, exceto ganhar dinheiro e ensinar na escola dominical. Quando o seu sócio, George Gardner, comprou, em sociedade com outros três homens, um iate de segunda mão, pagando por ele dois mil dólares, John D. Rockefeller ficou perplexo, recusando a entrar nele. Gardner encontrou-o trabalhando no escritório um sábado à tarde, e convidou-o: "Vamos, John, dar um passeio de barco. Vai lhe fazer bem. Esqueça os negócios. Divirta-se um pouco". Rockefeller lançou-lhe um olhar furioso: "George Gardner", advertiu ele, "você é o homem mais extravagante que conheço. Você está prejudicando o seu crédito nos bancos — e o meu também. Quando você menos esperar, o nosso negócio estará indo por água abaixo. Não, não entrarei no seu iate; não quero nem mesmo vê-lo!" E ficou metido no escritório toda a tarde de sábado.

A mesma, falta de humor, a mesma ausência de perspectiva, caracterizou John D. Rockefeller durante toda a sua carreira nas finanças. Anos mais tarde, afirmou: "Nunca repousei a cabeça no travesseiro, à noite, sem lembrar a mim mesmo que o meu sucesso poderia ser apenas temporário."

Com milhões à disposição, nunca pôs a cabeça no tavesseiro sem pensar, preocupado, que poderia perder a fortuna.II.I Não é de espantar que as preocupações tinham-lhe arruinado a saúde. Não tinha tempo para diverti-se ou descansar, não ia

ao teatro, não jogava baralho, não ia nunca a festas. Como Mark Hanna bem o afirmou, o homem era louco por dinheiro. "São em todos os outros aspectos, mas louco quanto ao dinheiro".

Rockefeller confessou, certa vez, a um vizinho, em Cleveland, Ohio, que "queria ser amado"; mas era tão frio e desconfiado, que poucas pessoas chegavam sequer a gostar dele. Morgan, um dia, recusou-se a fazer qualquer negócio com ele. "Não gosto do homem", bufou. "Não quero tratar de coisa alguma com ele." O próprio irmão de Rockefeller odiava-o tanto, que mandou remover os ossos dos filhos do jazigo da família. "Ninguém que pertença ao meu sangue", disse ele, "repousará em terras que sejam controladas por John D. Rockefeller". Os empregados e associados de Rockefeller viviam tomados de medo dele, e eis aqui a parte irônica da situação: ele também tinha medo *deles.* Tinha medo que falassem fora do escritório e "revelassem segredos". Sentia tão pouca confiança pela natureza humana, que, certa ocasião, ao assinar um contrato de dez anos com refinadores independentes, fez o homem que assinou o contrato em nome da parte contrária jurar que não contaria a ninguém, nem mesmo à própria esposa, o que acontecera. "Cale a boca e trate dos seus negócios" — eis o seu lema.

Depois, no auge da prosperidade, com o ouro fluindo para os seus cofres como a lava quente e amarela escorrendo pelos flancos do Vesúvio, o seu mundo particular sofreu um colapso. Livros e artigos denunciaram a guerra de pirataria empreendida pela Standard Oil Company; os descontos secretos com as estradas de ferro, o esfacelamento impiedoso de todos os seus rivais.

Nos campos petrolíferos da Pensilvânia, John D. Rockefeller era o homem mais odiado do mundo. Foi enforcado em efígie pelos homens que destruíra. Muitos deles ansiavam por

amarrar uma corda em volta do seu pescoço enrugado e enforcá-lo nos galhos de uma macieira de frutos azedos. Cartas que cheiravam a enxofre e a fogo chegavam sem cessar ao seu escritório — cartas em que lhe ameaçavam a vida. Contratou guarda-costas para impedir que os seus inimigos o matassem. Procurou ignorar esse ciclone de ódio. Afirmara, certa vez, cinicamente: "Vocês podem dar-me pontapés, e maltratar-me, contanto que me deixem agir como quero". Mas ele descobriu que, apesar de tudo, era humano. Não pôde suportar o ódio — e, ainda por cima, as preocupações. Sua saúde começou a fraquejar. Ficou desorientado, perplexo, diante desse novo inimigo —a doença — que o atacava por dentro. No início, "guardou segredo quanto às suas indisposições ocasionais", procurando afastar da mente as suas enfermidades. Mas a insônia, as indigestões, a perda do cabelo — todas elas sintomas físicos de preocupações e distúrbios nervosos — não podiam ser negadas. Finalmente, os médicos revelaram-lhe a verdade que o chocou. Poderia escolher: ou o dinheiro e as preocupações — ou a vida. Advertiram-no: ou se retirava dos negócios, ou morreria. Afastou-se. Antes, porém, de afastar-se, as preocupações, a avareza, o medo, já lhe haviam quase destruído a saúde. Quando Ida Tarbell, a mais famosa biógrafa dos Estados Unidos, o viu, ficou perplexa. Escreveu: "Havia em seu rosto uma velhice espantosa. Era o homem mais velho que eu já vira". Velho? Rockefeller era, nessa época, muitos anos mais moço do que o general MacArthur quando retomou as Filipinas. Mas seu aspecto de rebotalho humano era tal, que Ida Tarbell sentiu pena dele. Nessa época, ela estava escrevendo o livro poderoso com que condenou a Standard Oil e tudo o que ela representava. Ela, certamente, não tinha nenhum motivo para gostar do homem que construíra tal "polvo". Não obstante, afirmou que, quando viu John D. Rockefeller ensinando numa escola dominical, observando ansiosamente o rosto de todos

os que o cercavam, teve por ele "um sentimento inesperado, que o tempo intensificou. *Tive pena dele.* Não conheço outra companhia tão terrível como a do medo".

Quando os médicos procuraram salvar a vida de Rockefeller, prescreveram-lhe três normas — três normas que ele seguiu, ao pé da letra, durante o resto da vida. Ei-las aqui:

1. *Evite as preocupações. Não se preocupe nunca com coisa alguma, quaisquer que sejam as circunstâncias.*
2. *Repouse, fazendo muito exercício suave ao ar livre.*
3. *Mantenha a sua dieta. Interrompa sempre as suas refeições quando estiver ainda com um pouco de fome.*

John D. Rockefeller seguiu essas normas. E elas, provavelmente, lhe salvaram a vida. Aposentou-se. Aprendeu a jogar golfe. Dedicou-se à jardinagem. Conversava com os vizinhos. Jogava xadrez e baralho. Cantava.

Mas fez, também, uma outra coisa. "Durante dias de tortura e noites de insônia", diz "Winkler, "John D. Rockefeller tinha tempo de meditar". Começou a pensar no próximo. Deixou, pela primeira vez, de pensar nas somas de dinheiro que poderia ainda *conseguir,* pôs-se a pensar no que todo aquele dinheiro poderia comprar em benefício da felicidade humana.

Em suma, Rockefeller começou, então, a *dar* os seus milhões! Muitas vezes, isso não era fácil. Quando oferecia dinheiro a uma igreja, os púlpitos de todo o país trovejavam com gritos de "dinheiro manchado!" Mas ele continuou a dar. Ouviu falar de um pequeno colégio das margens do lago Michigan que se achava em situação de penúria e que ia fechar por não dispor de dinheiro para pagar uma hipoteca. Correu em socorro dessa escola e deu-lhe milhões de dólares, construindo o que é hoje a famosa Universidade de Chicago. Procurou também ajudar os negros. Deu dinheiro a

universidades negras, tais como o Tuskegee College, que necessitava de fundos para levar avante o trabalho de George Washington Carver. Ajudou a combater a ancilostomíase. Quando o Dr. Charles W. Stiles, autoridade quanto a essa doença, disse: "Cinqüenta centavos de remédio curarão um homem dessa enfermidade que devasta o Sul — mas quem dará esses cinqüenta centavos?" Rockefeller os deu. Gastou milhões no combate à opilação, acabando com a maior praga de que já sofreu o Sul. Depois, foi ainda mais além. Criou a grande fundação internacional — a Rockefeller Foundation — destinada a combater as enfermidades e a ignorância no mundo inteiro.

Falo com emoção dessa instituição, pois, provavelmente, devo a minha vida à Fundação Rockefeller. Lembro-me bem de que, quando me achava na China, em 1932, a cólera estava assolando toda a Pequim. Os camponeses morriam como moscas. Apesar de tudo, em meio a todo aquele horror, conseguimos chegar ao Rockefeller Medicai College e obter uma vacina que nos protegesse contra o flagelo. Tanto os chineses como os "estrangeiros" podiam fazer isso. E foi então que compreendi, pela primeira vez, o que os milhões de Rockefeller estavam fazendo pela humanidade.

Nunca houve, antes, durante toda a história, nada que se assemelhasse, sequer remotamente, à Fundação Rockefeller. E uma coisa única. Rockefeller sabia que em toda a parte do mundo há generosas iniciativas de homens de visão. Fazem-se pesquisas; fundam-se universidades; médicos lutam no combate à doença — mas tais obras altruísticas morrem, demasiado freqüentemente, por falta de fundos. Resolveu ajudar esses pioneiros da humanidade — não "levá-los pela mão", mas dar-lhes algum dinheiro, ajudando-os a que se ajudassem a si próprios. Hoje, você e eu podemos agradecer a John D. Rockefeller os milagres da penicilina e de dezenas

de outras descobertas que o seu dinheiro ajudou a financiar. Você pode agradecer-lhe pelo fato de os seus filhos não morrerem mais de meningite cérebro-espinhal, doença que *costumava* matar quatro entre cada cinco crianças atacadas. E pode também agradecer-lhe pelos progressos feitos quanto à malária e à tuberculose, ou a gripe e a difteria, e muitas outras enfermidades que ainda afligem a humanidade.

E Rockefeller.? Será que, depois de dar o seu dinheiro, encontrou a paz de espírito.? Sim. Sentiu-se, afinal, contente. "Se o público ainda pensava nele, depois de 1900, como se estivesse soturnamente meditando nos ataques à Standard Oil", diz Allan Nevis, "estava muitíssimo enganado".

Rockefeller sentia-se feliz. Mudara tanto, que já não se preocupava mais com coisa alguma. Na verdade, mesmo quando foi forçado a aceitar a maior derrota da sua vida, recusou-se a perder uma noite de sono!

Essa derrota se deu quando a corporação que ele construíra, a gigantesca Standard Oil, foi intimada a pagar "a maior multa da história". Na opinião do Governo dos Estados Unidos, a Standard Oil era um monopólio, em violação direta das leis contrárias aos trustes. A batalha durou cinco anos. Os maiores juristas e advogados do país lutaram interminavelmente, num caso que era, até então, a mais longa guerra judicial da história. Mas a Standard Oil perdeu.

Naquela noite, um dos advogados falou com John D. Rockefeller por telefone Falou na decisão da maneira mais hábil possível e, depois, disse preocupado: "Espero que o senhor não permita que essa decisão o preocupe, Mr. Rockefeller. Faço votos para que durma bem!"

E o velho Rockefeller? Ora, replicou prontamente, do outro lado da linha: "Não se preocupe, Mr. Johnson. *Pretendo* dormir bem. E o senhor não se incomode também com isso. Boa noite!"

E *isso* dito por um homem que ficara de cama por haver perdido 150 dólares! Sim, demorou muito tempo para que John D. Rockefeller aprendesse a vencer as preocupações. Ele, aos cinqüenta e três anos, estava "morrendo" — mas viveu até os noventa e oito!

Estava me Suicidando Lentamente Porque Não Sabia Como Repousar

Por PAUL SAMPSON

Até seis meses atrás, andei correndo pela vida em alta velocidade. Vivia sempre tenso; jamais repousava. Chegava em casa, todas as noites, preocupado e exausto de fadiga nervosa. Por quê? Porque ninguém nunca me disse: "Paul, você está se matando. Por que é que você não diminui a marcha? Por que é que não descansa?"

Levantava-me, pela manhã, apressado, barbeava-me rapidamente, vestia-me às pressas, comia correndo e, a caminho do serviço, dirigia o meu automóvel como se o volante voasse pela janela afora, se eu não o agarrasse com força. Trabalhava velozmente, voltava para casa como uma flecha e, à noite, procurava até mesmo dormir depressa.

Estava em tal condição, que fui a um especialista em doenças nervosas, em Detroit. Ele me recomendou repouso. (Desejo dizer, de passagem, que me recomendou, para o repouso, os mesmos princípios apresentados nas páginas deste livro.) Disse-me que pensasse em repousar a todo o momento — que pensasse nisso quando estivesse trabalhando, dirigindo, comendo ou procurando dormir. Disse-me que eu me estava suicidando lentamente porque não sabia como relaxar.

Desde então, venho praticando o repouso. Quando vou para a cama, à noite, não procuro dormir senão depois de relaxar, conscientemente, o corpo e a respiração. E, agora, acordo, pela manhã, descansado — o que constitui grande progresso, pois costumava levantar-me cansado e tenso. Descanso, agora, quando estou comendo e dirigindo. Para ser mais preciso, devo dizer que dirijo o carro com a máxima atenção — mas dirijo-o com o cérebro, em vez de fazê-lo com os nervos. O lugar em que descanso mais é no meu serviço. Diversas vezes, durante o dia, interrompo tudo e faço um inventário de mim mesmo, para ver se os meus nervos estão repousando inteiramente. Agora, quando o telefone toca, eu não o agarro mais como se alguém me estivesse ameaçando para que o fizesse; e, quando alguém está falando comigo, permaneço com os nervos tão relaxados como os de uma criancinha que dorme.

Qual o resultado? A minha vida se tornou muito mais alegre e agradável — e sinto-me completamente liberto do cansaço e das preocupações nervosas.

Aconteceu-me Um Verdadeiro Milagre

Pela SRA. JOHN BURGER

As preocupações tinham-me derrotado quase completamente. Meu espírito estava tão confuso e preocupado que eu já não tinha mais alegria de viver. Os meus nervos estavam a tal ponto tensos que não podia dormir, à noite, nem descansar, durante o dia. Meus três filhos menores estavam separados, vivendo, em lugares distantes, em companhia de parentes. Meu marido, tendo deixado havia pouco as forças armadas, encontrava-se noutra cidade, procurando abrir um escritório de advocacia.

Eu sentia toda a insegurança e todas as incertezas do período de readaptação do pós-guerra.

Eu estava ameaçando não só a minha própria vida, como a carreira de meu marido e o direito que os meus filhos tinham a uma vida normal e feliz. Meu marido não conseguia arranjar casa, de modo que a única solução era construir. Tudo dependia da minha cura. Quanto mais eu percebia isso, procurando melhorar o meu estado de saúde, tanto maior era o meu medo do fracasso. Surgiu, então, em mim, o medo de planejar o que quer que fosse que envolvesse responsabilidade. Pensava que não podia mais confiar em mim. Sentia-me um verdadeiro fracasso.

Quando a situação parecia a mais sombria e irremediável possível, minha mãe fez por mim uma coisa que jamais esquecerei, e pela qual jamais deixarei de lhe agradecer. Obrigou-me a reagir. Repreendeu-me por fugir à luta e por deixar-me dominar pelos meus nervos e pelos meus pensamentos. Desafiou-me a que me levantasse da cama e lutasse pelo que possuía. Ela me disse que eu estava recuando diante de situações da vida, temendo-a, em lugar de enfrentá-la, fugindo da vida, em vez de viver.

Comecei, pois, a lutar, a partir daquele dia. No fim da semana, disse a meus pais que já podiam voltar para casa: eu iria tomar conta de tudo. E, com efeito, fiz o que, naquela ocasião, parecia impossível. Fiquei sozinha, cuidando dos meus dois filhos pequenos. Comecei a dormir bem, a alimentar-me melhor e a readquirir o bom humor. Uma semana depois, quando tornaram a me visitar, encontraram-me passando roupa e cantando. Como travava uma batalha e estava vencendo, experimentava uma sensação de bem-estar. Jamais esquecerei essa *lição...* Se uma situação lhe parecer intransponível, enfrente-a! Lute! Não ceda!

Daquele dia em diante, obriguei-me sempre a trabalhar, entregando-me inteiramente aos meus afazeres. Acabei, finalmente, reunindo os meus filhos e indo viver com o meu marido

em nosso novo lar. Resolvi que me tornaria suficientemente forte para dar à minha família uma mãe alegre e feliz. Interessei-me em fazer planos para a nossa casa, planos para os meus filhos, planos para o meu marido, planos para tudo — menos para mim. Transformei-me numa criatura muito ocupada para pensar em si própria. Foi aí, então, que um verdadeiro milagre aconteceu.

Fui me sentindo cada vez mais forte, acordando todas as manhãs, alegre e bem disposta, com alegria de fazer planos para um novo dia, com a alegria de viver. E embora alguns dias de depressão procurassem, ocasionalmente, insinuar-se em minha vida, depois dessa ocasião — principalmente quando me sentia cansada — eu dizia a mim mesma que não procurasse pensar nem argumentar comigo quando isso acontecia — e, pouco a pouco, esses dias foram se tornando cada vez menos freqüentes, até que, afinal, desapareceram.

Hoje, um ano decorrido, tenho um marido feliz, bem-sucedido, um belo lar, três filhos sãos e felizes e posso trabalhar dezesseis horas por dia — e, além de tudo isso, tranqüilidade de espírito!

Como Benjamin Franklin Venceu As Preocupações

Carta de Benjamim Franklin a Joseph Priestley. Este, quando convidado para ser bibliotecário do Conde de Shelburne, pediu conselho a Franklin. Em sua carta, Franklin revela seu método de resolver problemas sem preocupar-se.

Londres, 19 de setembro de 1772

Prezado Senhor,

Quanto a essa questão, de tamanha importância para o senhor, e para a qual solicita meu conselho, não posso, por falta de dados suficientes, aconselhá-lo sobre que decisão tomar. Contudo, se lhe aprouver, eu lhe direi de que modo *poderá fazê-lo. Casos como esse, quando ocorrem, mostram-se difíceis principalmente porque, enquanto sobre eles meditamos, nem todas as razões favoráveis e desfavoráveis se nos apresentam simultaneamente á nossa mente; ao contrário, por vezes, um primeiro conjunto delas surge e, por outras, um segundo, enquanto que o primeiro não nos ocorre. Daí, seguem-se vários propósitos ou inclinações, que prevalecem alternadamente, e uma incerteza que nos deixa desorientados.*

Para sair desse impasse, como recurso traço uma linha dividindo ao meio uma folha de papel, obtendo duas colunas; ao alto da primeira, escrevo prós, *ao alto da segunda,* contras. *Em seguida, durante três ou quatro dias de reflexão, vou anotando, sob diferentes títulos, sugestões breves dos diversos motivos a favor ou contrários ao julgamento que, em diferentes momentos, ocorrem-me. Após tê-los assim reunido numa única perspectiva, esforço-me por estimar seus respectivos pesos; quando entendo que dois deles (um em cada coluna)parecem-me iguais, elimino-os. Se considero que uma razão favorável iguala-se a duas contrárias, elimino as três. Se julgo que*

duas razões contrárias igualam-se a três contrárias, elimino as cinco. Procedendo desse modo, afinal descubro onde está o equilíbrio. E se, após um ou dois dias de contínua reflexão, nada de novo e de importante surge em qualquer das colunas, dessa maneira chego a uma decisão. Embora o peso das razões não possa ser avaliado com a precisão das quantidades numéricas, ainda que cada qual seja considerada separada e comparativamente, e o todo se me apresente, creio poder julgar melhor, arriscando-me menos, provavelmente, a tomar uma decisão temerária. Desta maneira, com esta espécie de equação, encontrei grandes vantagens naquilo que pode ser chamado de matemática moral ou prudencial.

Desejando, sinceramente, que se decida pela melhor solução, despede-se este que será sempre, querido amigo, o seu afetuosamente...

Benjamin Franklin

Estava Tão Aflita, Que, Durante Dezoito Dias, Não Provei Um Bocado Sequer De Alimento Sólido

Por KATHRYNE HOLCOMBE FARMER

Há três meses, eu estava tão preocupada, que não consegui dormir durante quatro noites e quatro dias consecutivos — e fiquei sem provar nenhum alimento sólido durante dezoito dias. Bastava sentir o cheiro de comida para que me sentisse violentamente doente. Não consigo encontrar palavras para descrever a angústia mental que suportei. Duvido que o inferno possua torturas piores do que as que sofri. Sentia-me como se fosse enlouquecer ou morrer. Sabia que não poderia, de modo nenhum, continuar a viver como estava vivendo.

o momento decisivo da minha vida ocorreu no dia em que me deram um exemplar deste livro, antes de ser posto à venda. Durante os últimos três meses vivi, praticamente, com este livro, estudando cada uma das suas páginas e procurando, desesperadamente, encontrar uma nova maneira de viver. A transformação que se deu em minha atitude mental e na estabilidade emocional é quase inacreditável. Sinto-me capaz, agora, de suportar os embates de cada dia que passa. Compreendo hoje que, no passado, eu estava ficando meio louca não só diante dos problemas cotidianos, mas também ante a amargura e a angústia que sentia por coisas que já haviam acontecido, ou o receio de que pudessem acontecer amanhã.

Agora, porém, quando vejo que estou começando a me preocupar com alguma coisa, detenho-me imediatamente, procurando aplicar alguns dos princípios aprendidos através do estudo deste livro. Quando me sinto tentada a afligir-me diante de qualquer coisa que precisa ser feita no mesmo dia, ponho-me em ação e faço-a imediatamente, tirando-a por completo da mente.

Quando tenho, agora, de enfrentar os problemas que quase costumavam me enlouquecer, procuro calmamente pôr em prática os três métodos descritos no Capítulo 2, Parte. Em primeiro lugar, pergunto a mim mesma qual é a pior coisa que poderá acontecer-me. Em segundo lugar, procuro aceitá-la mentalmente. Depois, em terceiro lugar, procuro meditar sobre o problema e ver de que maneira posso melhorar a pior situação, que já estou disposta a aceitar — caso seja necessário.

Quando me vejo preocupada com algo que não posso mudar — e que não desejo aceitar — detenho-me, no mesmo instante, e repito esta pequena prece:

Concede-me, ó Deus, a, serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem para mudar as coisas que posso, e a sabedoria para perceber a diferença.

Desde que li este livro, estou realmente experimentando uma nova e gloriosa maneira de viver. Não estou mais destruindo a minha saúde e a minha felicidade, com angústia e inquietações.

Posso agora, à noite, dormir nove horas consecutivas. Aprecio os alimentos. Um véu foi descerrado ante mim. Uma porta se abriu. Posso, hoje, ver e desfrutar a beleza do mundo que me cerca. Agradeço a Deus o dom da vida e o privilégio de viver num mundo tão maravilhoso.

Posso sugerir que você também releia este livro. Tenha-o ao lado de sua cama; assinale as partes que se aplicam a seus problemas. Procure estudá-lo, usá-lo. Porque este é um livro "para se ler", no sentido comum; foi escrito como um guia — um guia para um novo modo de vida!

OS TREINAMENTOS DALE CARNEGIE

Primeira e única empresa de treinamentos no mundo a possuir certificado ISO 9001 (alcançado em 1999)

Curso de Comunicação Eficaz e Relações Humanas

Este é, provavelmente, o programa mais completo, oferecido sobre o aperfeiçoamento das relações interpessoais. Elaborado para desenvolver a autoconfiança e a habilidade de conquistar pessoas — nas relações familiares profissionais, sociais e familiares — este treinamento aumenta a capacidade de comunicar idéias, despertar atitudes positivas, criar entusiasmo, reduzir a tensão e a preocupação e proporcionar às pessoas um aumento da performance. A cada ano, não somente milhares de pessoas se encontram nesse treinamento, como também são utilizados por empresas, órgãos governamentais e outras organizações, com o objetivo de desenvolver o potencial de seus funcionários.

Treinamento de Vendas Dale Carnegie

Este programa propicia às pessoas envolvidas em vendas, vendedores, representantes, gerentes ou supervisores, tornarem suas carreiras mais profissionais e bem-sucedidas. Engloba a essência da arte de negociar, e pode ser adaptado a qualquer produto, idéia, talento ou prestação de serviços.

Desenvolvem-se, na prática, habilidades em técnicas de: pré-aproximação, entrar em sintonia com o cliente, descobrir necessidades e interesses através de perguntas adequadas, apresentar soluções objetivas, tornar objeções em vantagens para negociação, realizar fechamentos obtendo o comprometimento do cliente e realizar adequadamente o acompanhamento (pós-venda).

Este é um dos poucos treinamentos em vendas no mundo autorizado pelo CMSI — Companhia de Certificação de Mercado para ISO 9000, a formar profissionais de vendas visando à qualidade.

Neste programa o participante torna-se mais eficaz em vender e, principalmente, em negociar através de habilidades pessoais de relacionamento, tendo como resultado imediato aumento nos rendimentos.

Seminário de Gerência e Administração Dale Carnegie

Este programa aplica os princípios de administração moderna, não apenas em gerenciar negócios, mas em administrar pessoas e equipes que alavancam o resultado da empresa.

Os participantes aprimoram suas habilidades nas áreas de planejamento; organização; direção; coordenação; controle delegação *(empowermeni);* criatividade; análise de problemas tomada de decisões; ação eficaz; avaliação de rendimento motivação de pessoas; comunicação interna; como tratar pessoas que cometem erros e trabalhar por resultado ao invés de simples cumprimento de tarefas.

Este programa de Administração vai além das teorias óbvias, impulsionando os diretores e gerentes a aplicar o que foi orientado em sala e a apresentar resultados mensuráveis na semana seguinte quando retornam para uma nova sessão.

Neste Seminário aumenta-se a lucratividade da empresa em função da redução de custos, da criatividade e do aumento da eficácia das pessoas em busca de resultados mais objetivos.

Treinamento de Liderança Dale Carnegie

Hoje não é mais suficiente ser Líder, é preciso despertar talento nas pessoas.

Este programa se destina a pessoas de visão que desejam liderar de forma eficaz e compartilhada, tendo por objetivo:

- Lidar com as constantes mudanças, tornando-as proveitosas;
- Identificar e desenvolver qualidades do Líder e de sua equipe;
- Basear nossas ações em valores, mantendo a concentração e a disciplina;
- Escutar para aprender, gerando um ambiente de mais confiança;
- Ver as coisas do ponto de vista da outra pessoa;
- Lidar com erros, queixas, críticas e eliminar o medo no ambiente de trabalho;
- Tornar-se um "coach" bem sucedido e manter um contínuo desenvolvimento.

Desenvolva neste treinamento a Trilogia da Liderança:

I. Desenvolvendo o Líder em Você

II. Desenvolvendo o Líder nos Demais

III. Desenvolvendo a Equipe como Líder

Programa Apresentações Estratégicas de Alto Impacto

Este treinamento desenvolve nos executivos a importantíssima habilidade de realizar Apresentações Estratégicas em: reuniões de negócios; apresentações de projetos; vendas de idéia, produto ou serviço.

Neste programa é desenvolvido, de maneira intensiva, como lidar com a imprensa, com as câmeras, como responder a perguntas difíceis, como administrar de maneira vantajosa um período de perguntas e respostas tendo uma audiência, como falar de improviso e desenvolver a fina habilidade da leitura.

Toda a estrutura da comunicação é desenvolvida e praticada: aberturas, evidências, argumentações, fechamentos, captadores e mantenedores da atenção do público, uso adequado de visuais e a importante imagem pessoal e empresarial.

Todas as apresentações são gravadas em vídeo e imediatamente revisadas e avaliadas individualmente, em sala à parte, com um dos instrutores, o que proporciona um aprimoramento imediato.

Dale Carnegie Training possui Workshops e Programas Customizados adaptados e adequados às reais necessidades das empresas.

Consulte-nos:

Home-page: www.dale-camegie.com (EUA)
www.dale-camegie.com.br (Brasil)

Endereços: EUA - Dale Carnegie & Associates, Inc.
290 Motor Parkway
Hauppauge, NY 11788-5102
USA

E, no Brasil, nos seguintes endereços:

Belo Horizonte - MG
Tel ./Fax: (31) 3271-5949
solluzbh@dalecarnegiemg.com.br

Brasília - DF
SCN Qdl BI F sala 505
Ed. América Office Tower
70711-000 — Brasília —DF
Tel.: (61) 3328-0380
sollusbsb@dalecarnegiemg.com.br
www.dalecarnegiemg.com.br

Campo Grande - MS
Tel.: (65) 8111-9211
cesar@carnegie.com.br
www.carnegie.com.br

Cascavel - PR
Rua Santa Catarina, 1175
85801-040 — Cascavel — PR
Tel./Fax: (45) 3038-9119
cascavel ©dalecamegie.com.br

Cianorte - PR
Rua Manoel da Nóbrega, 181
87200-000 — Cianorte — PR
Tel./Fax: (44) 3637-2899
cianorte@dalecarnegie.com.br

Cuiabá - MT
AV. Fernando Corrêa da Costa, 400/1105
Bairro Poção - 78015-600
Cuiabá — MT
Tel.: (65) 9221-9202
cesar@carnegie.com.br
www.carnegie.com.br

Curitiba - PR
Rua Domingos Nascimento, 773
80520-200 — Curitiba — PR
Tel.: (41) 3338-8191
Fax: (41) 3338-7547
curitiba@dalecarnegie.com.br

Florianópolis - SC
AV. Beiramar Norte, 1570 sala 210
Centro Empresarial Florianópolis
88015-710 — Florianópolis — SC
Tel./Fax: (48) 3028 6008
florianopolis@treinamentocamegie.com.br

Fortaleza - CE
Av. Santos Dumont 1687 Salas 801/803
60150-160 — Fortaleza — CE
Tel./Fax: (85) 3224-6768
dale-ce@camegienordeste.com.br
www.carnegienordeste.com.br

Goiânia - GO
Rua 18, 110, SI. 103, Setor Oeste
74120-080 — Goiânia — GO
Tel.: (62) 3215-3421
soilusgo@daiecarnegiemg.com.br
www.dalecarnegiemg.com.br

Joinville - SC
Rua Leopoldo Fischer, 266 - 1004-A
89203-077 — Joinville — SC
Tel./Fax: (47) 422-3422
joinville@treinamentocarnegie.com.br

Londrina - PR
Rua Minas Gerais, 297 sala 181
86010-905 — Londrina — PR
Tel./Fax: (43) 3025-2524
londrina@dalecarnegie.com.br

Natal - RN
Tel./Fax: (84) 3211-3836
Cel.: (84) 9988-0791
dalecarnegie.rn@terra.com.br
www.carnegienordeste.com.br

Passo Fundo - RS
Rua José Bonifácio, 111
Bairro Rodrigues
99070-070 — Passo Fundo — RS
Tel./Fax: 54 312 2285/ 313 0927
carnegie@carnegie.com.br
www.carnegie.com.br

Pato Branco - PR e **Chapecó - SC**
Rua Silvio Vidal, 11-5° andar
85501-010 — Pato Branco — PR
Tel./Fax: (46) 3225-5148
patobranco@dalecarnegie.com.br

Ponta Grossa - PR
Rua Marquês do Paraná, 481
84051-060 — Ponta Grossa — PR
Tel./Fax: (42) 3225-3664
pontagrossa@dalecarnegie.com.br

Porto Alegre - RS
Rua Marquê de Pombal, 1824 Sala 01
90540-000 — Porto Alegre — RS
Tel.: (51) 3337-8866 - 3024-6626

Recife - PE
Tel./Fax: (81) 3468-2394
Cel.: (81) 9976-0967
dalecarnegie.pe@terra.com.br
www.carnegienordeste.com.br

Rio de Janeiro - RJ
Rua da Assembléia, 10 sala 1112 - Centro
20011-901 — Rio de Janeiro — RJ
Tel.: (21) 2531-2510
atendimento@dalecarnegierj.com.br
www.dalecarnegierj.com.br

Salvador - BA
Tel.: (71) 9158-6063

Interior da Bahia
Tel.: (73) 9134-3491
sollusba@dalecarnegiemg.com.br

São Paulo - SP
Rua Capitão Cavalcanti, 259
Vila Mariana
04017-000 — São Paulo — SP
Tel./Fax: (11) 5084-5353
atendimento@dalecarnegiesp.com.br
www.dalecarnegiesp.com.br

Uberlândia - MG
Tel.: (34) 3211-9200
glecia@dalecamegiemg.com.br

OUTROS LIVROS

How to Win Friends and Influence People, por Dale Carnegie
Simon & Schuster, 1230 Ave. of the Americas, N. Y. C. 10020
O objetivo desse livro é ajudá-lo a resolver seu maior problema: relacionar-se bem com pessoas e como influenciá-las em seus contatos sociais e profissionais diários. Esse livro já vendeu mais de quinze milhões de exemplares — um dos maiores recordes em toda a história do livro não-ficcional. Seu título tornou-se uma expressão incorporada à língua inglesa e portuguesa. Sem dúvida, para você é um livro que vale seu peso em ouro.

Lincoln the unknown, por Dale Carnegie
Uma história fascinante sobre fatos e interpretações pouco conhecidos sobre esse grande cidadão norte-americano.
Dale Carnegie & Associates, Inc., 1475 Franklin Ave., Garden City, N. Y. 11530

The quick and easy way to effective speaking, por Dorothy Carnegie
Princípios e instrumentação práticos para a comunicação pessoal diante de grupos humanos.
Dale Carnegie & Associates, Inc., 1475 Franklin Ave., Garden City, N. Y. 11530

The Dale Carnegie scraphook, editado por Dorothy Carnegie
Uma coletânea de ditos exemplares escolhidos por Dale Carnegie, intercalados com trechos extraídos de seus próprios escritos.
Simon & Schuster, 1230 Ave. of the Americas, N. Y. C. 10020

Don't grow old — grow up, por Dorothy Carnegie

Como conservar o espírito jovem à medida que envelhecemos.

Dale Carnegie & Associates, Inc., 1475 Franklin Ave., Garden City, N. Y. 11530

Managing through people, por Dale Carnegie & Associates. Inc.

Aplicação dos princípios de Dale Carnegie da boa relação humana à gerência eficaz.

Simon & Schuster, 1230 Ave. of the Americas, N. Y.C. 10020

Enrich your life, the Dale Carnegie way, por Arthur R. Peli, Ph.D.

Uma narrativa iluminadora e estimulante. Conta como pessoas de todas as áreas profissionais aplicaram os princípios de Dale Carnegie e como seus seguidores os ensinaram, tornando, como resultado, suas vidas mais completas e valiosas.

Dale Carnegie & Associates, Inc., 1475 Franklin Ave., Garden City, N. Y. 11530

OBRAS DE DALE CARNEGIE JÁ TRADUZIDAS NO BRASIL:

1. *Como fazer amigos e influenciar pessoas*
   (do original em inglês: *How to win friends & influence people)*
2. *Como evitar preocupações e começar a viver*
   (do original em inglês: *How to stop worrying & start living)*
3. *Como falar em público e influenciar pessoas no mundo dos negócios.*
4. *Lincoln, esse desconhecido*
   (do original em inglês: *Lincoln the unknown)*

OBRA DE DOROTHY CARNEGIE:

1. Cresça - não envelheça

(do original em inglês: *Don't grow old - grow up)*